พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(พระเทสฺรํสี หลวงปู่เทสก์)

วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

อนุสรณ์พิพิธภัณฑ์ฉันทกรานุสรณ์ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม ในพระสังฆราชูปถัมภ์
สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
๙๙๙ หมู่ ๙ บ้านหนองกลางดอน ตำบลคลองกิ่ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(พระเทสฺรํสี หลวงปู่เทสก์)
อนุสรณ์พิพิธภัณฑ์ฉันทกรานุสรณ์

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(พระเทสฺรํสี หลวงปู่เทสก์)

วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

อนุสรณ์พิพิธภัณฑ์ฉันทกรานุสรณ์
วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม ในพระสังฆราชูปถัมภ์
สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (พระเทสฺรํสี หลวงปู่เทสก์)

เลขมาตรฐานหนังสือ : ๙๗๘-๖๑๖-๔๔๕-๐๐๗-๓
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๖๐
จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย : มูลนิธิพุทธสมุนไพรคู่แผ่นดินไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามคัดลอก ตัดตอน เปลี่ยนแปลง แก้ไข ปรับปรุง
ข้อความใดๆ ทั้งสิ้น หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์เพื่อให้เป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อขออนุญาตจากทางมูลนิธิพุทธสมุนไพรคู่แผ่นดินไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์ โทร. ๐๘๙-๑๗๒-๔๔๒๘

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
๖๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ ซ.เพชรเกษม ๖๙
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘
E-mail: silpasiamprinting@hotmail.com www.silpasiam.com

คำปรารภ

เรื่องการจัดทำหนังสือมรดกธรรมยอดโอวาทคำสอนของสมณะนักปราชญ์วิสุทธิเทวา (พระป่า) จัดทำขึ้น ๓๔ องค์ สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ระหว่างปี พุทธศักราช ๒๔๖๐-๒๕๕๔ โอวาทธรรมยอดแห่งคำสอนของวิสุทธิบุคคล ท่านแสดงบริสุทธิ์สมบูรณ์ไม่ว่ายุคใดสมัยใด นำผู้สนใจพยายามตั้งใจปฏิบัติตาม ย่อมก้าวล่วงทุกข์ไปได้สมความปรารถนา คณะปสาทะศรัทธาเห็นควรจัดทำขึ้นสงวนรักษาไว้ เพื่อกุลบุตรสุดท้ายภายหลังที่ พิพิธภัณฑ์ฉันทกรานุสรณ์ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม บ้านหนองกลางดอน ตำบลคลองกิ่ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ผู้สนใจกรุณาเข้าไปศึกษาได้ตามโอกาส เวลาพอดี

ผู้ฉลาดยึดหลักนักปราชญ์เป็นแบบฉบับพาดำเนินปกครองรักษาตน

คณะปสาทะศรัทธา

ห้ามพิมพ์เพื่อจำหน่าย สงวนลิขสิทธิ์

สารบัญ

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (พระเทสฺรํสี หลวงปู่เทสก์)

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (พระเทสฺรํสี หลวงปู่เทสก์) ๑

ชีวประวัติ พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (พระเทสฺรํสี หลวงปู่เทสก์) ๓

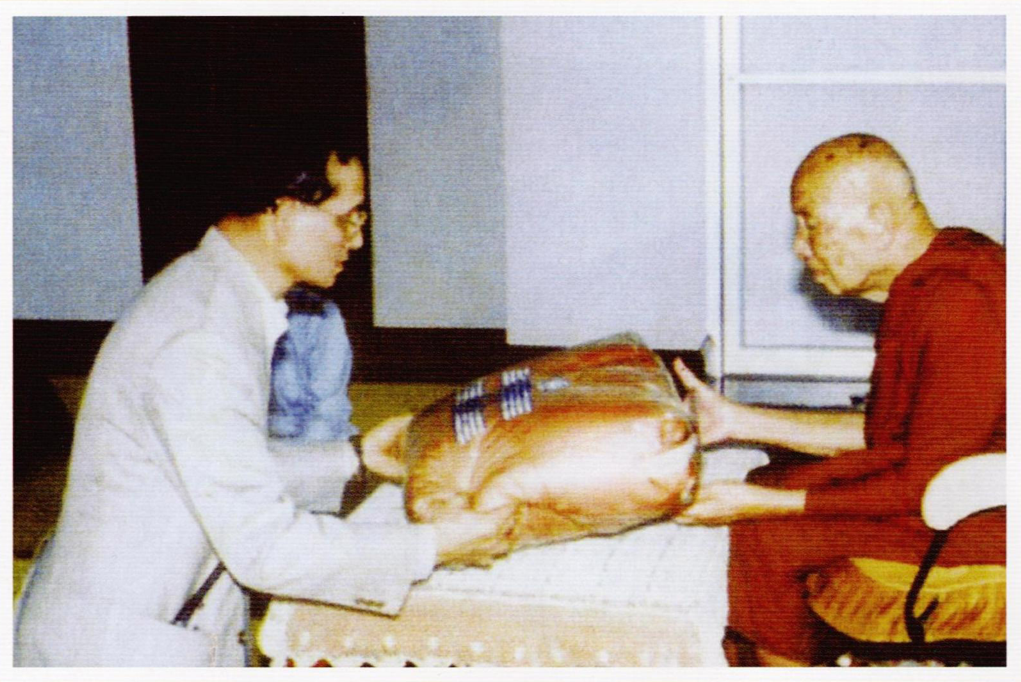
- อัตตโนประวัติ ๓
- พบพระอาจารย์สิงห์ ๓
- ติดตามพระอาจารย์สิงห์ ๔
- บรรพชาเป็นสามเณรแล้วเรียนต่อ ๕
- สามเณรได้เป็นเศรษฐีของรัฐบาล ๖
- อุปสมบท ณ วัดสุทัศนาราม ๗
- เราเพิ่งรู้จักรสชาติของความอาลัยครั้งแรก ๘
- ออกจากอุบลเป็นคณะเที่ยวรุกขมูล ๙
- พบท่านพระอาจารย์มั่นครั้งแรก ๑๐
- ขึ้นเหนือตามหาท่านพระอาจารย์มั่น ๑๒
- นิมนต์ท่านพระอาจารย์มั่นกลับภาคอีสาน ๑๔
- ธุดงค์ภาคใต้ ๑๕
- ปัจฉิมสมัย ๑๖
- มรณกาล ๑๖

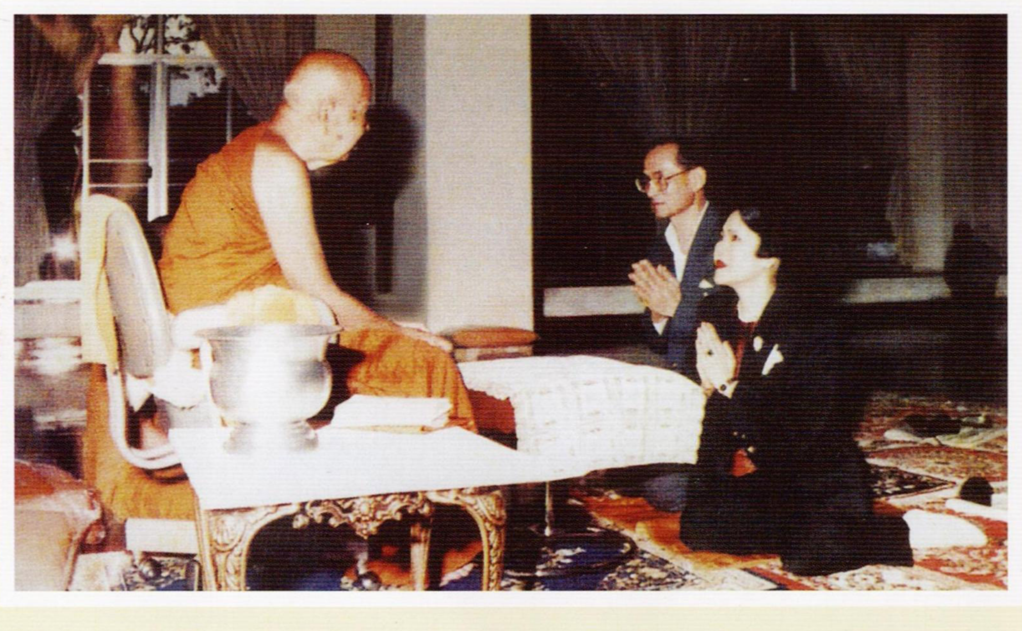
พระธรรมเทศนา
พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (พระเทสฺรํสี หลวงปู่เทสก์) ๑๗

ชีวประวัติและพระธรรมเทศนา

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(พระเทสฺรํสี หลวงปู่เทสก์)

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(พระเทสฺรํสี หลวงปู่เทสก์)
วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย





พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(พระเทสฺรํสี หลวงปู่เทสก์)
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙

ชีวประวัติ

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์

(พระเทสฺรํสี หลวงปู่เทสก์)

อัตตโนประวัติ

เดิมชื่อ **เทสก์** สกุล **เรี่ยวแรง** เกิดเมื่อวันเสาร์ที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๔๔๕ เวลาประมาณ ๐๙.๐๐ น. ตรงกับวันเสาร์ แรม ๔ ค่ำ เดือน ๕ ปีขาล ณ บ้านนาสีดา ตำบลกลางใหญ่ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี บิดาชื่อ **อุส่าห์** มารดาชื่อ **ครั่ง** อาชีพทำนา ทั้งสองเป็นกำพร้าพ่อด้วยกัน ซึ่งได้อพยพมาคนละถิ่น คือบิดาอพยพมาจากอำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย มารดาอพยพมาจากเมืองฝาง (บัดนี้เป็นตำบล) ขึ้นอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ แล้วได้มาแต่งงานกัน ณ ที่บ้านนาสีดา ตั้งหลักฐานทำมาหากิน จนกระทั่งบัดนี้มีบุตรธิดาร่วมกัน ๑๐ คน

พบพระอาจารย์สิงห์

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๙ พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม กับ พระอาจารย์คำ ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ได้เดินรุกขมูลไปถึงบ้านนาสีดาเป็นองค์แรก ทั้งๆ ที่พระในวัดนั้นก็มีอยู่ แต่ท่านไปขอพักอยู่ด้วย คล้ายๆ กับว่าท่านมุ่งจะไปโปรดเราพร้อมด้วยบิดาเราก็ได้ เมื่อท่านทั้งสองไปถึง เรากับบิดาของเราก็ได้ปฏิบัติท่านด้วยความเคารพและเลื่อมใสเป็นอย่างดียิ่ง เพราะเห็นปฏิปทาของท่านผิดแผกจากพระกัมมัฏฐานคณะอื่น (เมื่อก่อนบิดาของเราเคยปฏิบัติอาจารย์สีทัด) โดยเฉพาะท่านสอน

ในข้อวัตรต่างๆ เช่น สอนให้รู้จักของที่ควรประเคนและไม่ควรประเคน ท่านสอนภาวนาบริกรรมพุทโธเป็นอารมณ์ จิตของเรารวมได้เป็นสมาธิจนไม่อยากพูดกับคนเลย เราได้รับรสชาติแห่งความสงบในกัมมัฏฐานภาวนาเริ่มแรกจากโน่นมาไม่ลืมเลย

ท่านมาพักอยู่ด้วยเราราว ๒ เดือนเศษ ทีแรกท่านตั้งใจจะอยู่จำพรรษา ณ ที่นั้น แต่เนื่องด้วยท่านมีเชื้อไข้ป่าอยู่แล้ว พอมาถึงที่นั้นเข้า ไข้ป่าของท่านยิ่งกำเริบขึ้น พอจวนเข้าพรรษา ท่านจึงได้ออกไปจำพรรษา ณ ที่วัดร้างบ้านนาบง ตำบลน้ำโมง อำเภอท่าบ่อ เราก็ได้ตามท่านไปด้วยในพรรษานั้น ท่านเป็นไข้ตลอดพรรษา ถึงอย่างนั้นก็ตาม ในเวลาว่าง ท่านยังได้เมตตาสอนหนังสือและอบรมเราบ้างเป็นครั้งคราว จวนออกพรรษาท่านจะมีความรู้สึกภายในใจของท่านขึ้นอย่างไรก็ไม่ทราบ ท่านบอกว่าออกพรรษาแล้วจะต้องกลับบ้านเดิม แล้วท่านถามเราว่า *“เธอจะไปด้วยไหม ทางไกลและลำบากมากนะ”* เราตอบท่านทันทีว่า *“ผมไปด้วยครับ”* ยังอีกไม่กี่วันจะออกพรรษา เราขออนุญาตท่านกลับบ้านไปลาบิดามารดา ท่านทั้งสองมีความดีใจมากที่เราจะไปด้วยอาจารย์ รีบเตรียมดอกไม้ธูปเทียนให้เราเพื่อขอขมาบิดามารดา **(ธรรมเนียมอันนี้ ท่านสอนเราดีนัก เราหนีจากบ้านไปครั้งก่อน ท่านก็ให้เราทำเช่นนี้เหมือนกัน)** คืนวันนั้น เราขอขมาบิดามารดาแล้วไปขอขมาญาติผู้เฒ่าผู้แก่จนถึงทั่วหมด เมื่อเราไปหาใคร ทุกคนพากันร้องไห้เหมือนกับเราจะลาไปตายนั่นแหละ เราเองก็ใจอ่อน อดน้ำตาร่วงไม่ได้ รุ่งเช้า มารดาและป้าได้ตามมาส่งถึงอาจารย์ พากันนอนค้างคืนหนึ่ง วันนั้นเป็นวันปวารณาออกพรรษา รุ่งขึ้นฉันจังหันแล้ว ท่านอาจารย์พาเราออกเดินทางเลย ตอนนี้ป้าและชาวบ้านที่นั่นพากันมารุมร้องไห้อีก

ติดตามพระอาจารย์สิงห์

อาจเป็นประวัติการณ์ของเด็กคนแรกในจำพวกวัยเดียวกันในแถบนี้ ที่จากบ้านไปสู่ถิ่นทางไกล ทั้งไร้ญาติขาดมิตรอันเป็นที่อบอุ่นอีกด้วย แล้วก็ดูจะเป็นเด็กคนแรกอีกด้วยที่ออกเดินรุกขมูลติดตามพระกัมมัฏฐานไปอย่างไม่มีความห่วงใยอาลัยทั้งสิ้น ออกเดินทางจากท่าบ่อ ลุยน้ำลุยโคลนบุกป่าฝ่าต้นข้าวตามทุ่งนาไปโดยลำดับ

เวลาท่านจับไข้ ก็ขึ้นนอนบนขนำนาหรือตามร่มไม้ที่ไม่มีน้ำชื้นแฉะ รุ่งเช้าท่านยังอุตส่าห์ออกไปบิณฑบาตมาเลี้ยงเราเลย เดินทางสามคืนจึงถึงอุดรฯ แล้วพักอยู่วัดมัชฌิมาวาสสิบคืน จึงได้ออกเดินทางต่อไปทางจังหวัดขอนแก่น ผ่านมหาสารคาม ร้อยเอ็ด ยโสธร การเดินทางครั้งนี้ เราสองคนกับอาจารย์ใช้เวลาเดือนเศษ จึงถึงบ้านหนองขอน ตำบลหัวสะพาน อำเภออำนาจเจริญ อันเป็นบ้านโยมแม่ของท่าน ท่านพักอบรมโยมแม่ของท่าน ณ ที่นั้นราวสามเดือน

บรรพชาเป็นสามเณรแล้วเรียนต่อ

ณ ที่นั้น ท่านให้เราไปบรรพชาที่พระอุปัชฌาย์ลุย บ้านเค็งใหญ่ เมื่ออายุย่างเข้า ๑๘ ปี ตอนนี้เราอ่านหนังสือคล่องขึ้นบ้าง เราได้อ่านหนังสือ **ไตรโลกวิตถาร ตอนโลกเสื่อมจนเกิดสัตถันตรกัปป์** ทำให้สลดใจมาก น้ำตาไหลพรากอยู่เป็นเวลาหลายวัน เวลาฉันอาหารก็ไม่ค่อยจะรู้สึกรสชาติ ใจมันให้มัวแต่คิดถึงความเสื่อมวิบัติของมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย คล้ายๆ จะมีภาพให้เห็นปรากฏในวันสองวันข้างหน้าอย่างนั้นแหละ

แล้วท่านก็พาเราเข้าไปพักอยู่ที่ **วัดสุทัศนาราม** ในเมืองอุบลฯ ซึ่งเคยเป็นที่พักอยู่เดิมของท่าน แล้วเราก็ได้เข้าเรียนหนังสือไทยต่อที่ **โรงเรียนวัดศรีทอง** ออกพรรษาแล้วท่านปล่อยให้เราอยู่ ณ ที่นั้นเอง ส่วนตัวท่านได้ออกเที่ยวรุกขมูลกลับมาทางจังหวัดสกลนครอีก เพราะในขณะนั้นคณะของท่านอาจารย์มั่นยังเที่ยวอยู่แถวนั้น คืนก่อนที่จะไป ท่านได้ประชุมพระเณรบอกถึงการที่ท่านจะจากไป ขณะนั้นเรารู้สึกอาลัยอาวรณ์ท่านมาก ถึงกับสะอื้นในที่ประชุมหมู่มากๆ นั้นเอง เรารู้ตัวละอายเพื่อน รีบหนีออกมาข้างนอกแล้วมาตั้งสติใหม่ มาระลึกได้ถึงเรื่องพระอานนท์ร้องไห้เมื่อครั้งพระพุทธองค์ทรงปลงพระชนมายุสังขาร จิตจึงค่อยคลายความโศกลงบ้าง แล้วจึงได้เข้าไปในที่ประชุมใหม่ ท่านให้โอวาทด้วยประการต่างๆ

เรารู้ตัวดีว่าเราอายุมากแล้ว เรียนจะไม่ทันเขา ขณะที่เรียนหนังสือไทยอยู่นั้น เราได้แบ่งเวลาท่องสวดมนต์ ท่องหลักสูตรนักธรรมตรีไปด้วย แต่ก็ไม่ได้สอบ เพราะเจ้าคณะมณฑลท่านมีกำหนดว่า ผู้อายุยังไม่ถึง ๒๐ ปี ไม่ให้สอบนักธรรมตรี ปีที่ ๓ จึงได้

สอบนักธรรมตรี และก็สอบได้ในปีนั้น แล้วเราท่องบาลีต่อ พร้อมกันนี้ก็ท่องปาฏิโมกข์ไปด้วย เพราะเราชอบปาฏิโมกข์มาก เราเรียนหนังสือไทยจบแค่ประถมบริบูรณ์ (เพราะโรงเรียนรัฐบาลมีแค่ประถม ๓ เท่านั้น) เมื่อเราออกจากโรงเรียนภาษาไทยแล้ว เราก็ตั้งหน้าเรียนบาลี แต่ในปีการศึกษานั้น บังเอิญพระมหาปิ่น ปัญญาพโล น้องชายของท่านอาจารย์สิงห์กลับมาจากกรุงเทพฯ มาเปิดสอนนักธรรมโทเป็นปฐมฤกษ์ในมณฑลหัวเมืองภาคอีสาน เราจึงได้สมัครเข้าเรียนด้วย แต่บาลีและนักธรรมโท เราเรียนไม่จบ เพราะในศกนั้น อาจารย์สิงห์ท่านได้กลับไปจำพรรษา ณ ที่วัดสุทัศนารามอีก ออกพรรษาแล้ว ท่านได้พาเราพร้อมด้วยพระมหาปิ่นออกเที่ยวรุกขมูลก่อนสอบไล่

สามเณรได้เป็นเศรษฐีของรัฐบาล

นั่นคือสามเณรเทสก์ กล่าวคือสมัยนั้นรัฐบาลคิดจะสร้างให้มีเศรษฐีขึ้นในเมืองไทยปีละหนึ่งคน จึงได้ออกล็อตเตอรี่ปีละครั้ง ตั้งรางวัลที่หนึ่งให้เจ็ดแสนบาท พอแก่ฐานะของเศรษฐีเมืองไทยพอดี เพื่อจะได้ไม่อับอายขายหน้าแก่นานาประเทศเขาบ้าง

บังเอิญคืนวันหนึ่ง สามเณรเทสก์แกนอนไม่หลับ เพราะแกไปถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่หนึ่งเข้า แล้วแกก็ลงมือจัดแจงหาที่สร้างอาคารหลังใหญ่โตมโหฬารเป็นบ้านตึกสามชั้น ตกแต่งด้วยเครื่องเฟอร์นิเจอร์อย่างดีทันสมัย ณ ท่ามกลางย่านการค้า ให้ลูกน้องขนสรรพสินค้ามาใส่เต็มไปหมด ตัวแกมีความสุขกายสบายจิต ไม่คิดอะไรอีกแล้ว นอนเก้าอี้ยาวทำตาปริบๆ มองดูบรรดาสาวๆ สวยๆ ที่พากันเร่เข้ามาหาซื้อสินค้าต่างๆ ตามชอบใจ คนไหนชำเลืองตามาดูแกแล้วยิ้มๆ แกก็ยิ้มตอบอย่างมีความสุข ในชีวิตของแกแต่เกิดมาได้ ๑๘-๑๙ ปีนี้แล้ว ไม่มีความสุขครั้งไหนจะยิ่งใหญ่ไปกว่าความสุขครั้งนี้เลย แกได้ตำแหน่งเศรษฐีตามความประสงค์ของรัฐบาลแล้วในพริบตาเดียว ทั้งๆ ที่อะไรๆ ของแกก็ยังไม่มีเสียด้วย แต่อนิจจาเอ๋ย ความเป็นเศรษฐีของแกมาพลันเสื่อมสูญไปจากจิตใจของแกอย่างน่าเสียดาย เพราะแกมาสำนึกตนเอาตอนดึก อันเป็นเวลาพักผ่อนหลับนอนเสียแล้วว่า ***เอ๊ะ นี่อะไรกัน ล็อตเตอรี่ยังไม่ทันออก แล้วก็ยังไม่ทันจะซื้อเสียอีกด้วย ทำไมจึงมาเป็นเศรษฐีกันเสียแล้วนี่ เรานี่ชักจะบ้าเสียแล้วกระมัง***

คืนวันนั้น แกเกิดความละอายแก่ใจตนเองอย่างพูดไม่ถูกเสียเลย นี่หากมีท่านผู้รู้มารู้เรื่องของเราเข้าจะว่าอย่างไรกันนี่ แล้วแกก็นอนหลับพักผ่อนไปจนสว่าง พอตื่นเช้ามาแกยังมีความรู้สึกละอายแก่ใจตัวเองอยู่เลย โดยที่เรื่องนั้นแกมิได้เล่าให้ใครฟัง

เศรษฐีอย่างนี้ ใครๆ ก็สามารถจะเป็นได้ มิใช่แต่สามเณรเทสก์คนเดียว แต่ที่ข้าพเจ้าเรียกแกว่าเศรษฐีนั้น เพียงแต่แกมโนภาพสมบัติอันเหลือหลายอย่างเดียว แต่**รู้จักพอ ยังดีกว่าผู้ที่มีทั้งมโนภาพสมบัติและวัตถุสมบัติ แต่ไม่มีความพอ แล้วเป็นทุกข์เดือดร้อน มันจะมีประโยชน์อันใดแก่เขาผู้นั้นเล่า ความมีหรือจนอยู่ที่มีความสุขนั้นต่างหาก หาใช่เพราะมีของมากเหลือหลายไม่** พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ***ความพอใจของตนที่มีอยู่แล้วนั้น แลเป็นทรัพย์อันมีค่ามาก*** เราเลื่อมใสในธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จึงได้มาบวชแล้วปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ เห็นจริงตามที่พระพุทธองค์ทรงชี้ลงไปที่ถุงทรัพย์ให้พระอานนท์ดูว่า ***“นั่น อานนท์ ของมีพิษ มิใช่จะเป็นพิษแต่แก่สมณะผู้เข้าไปเกี่ยวข้องเท่านั้นก็หาไม่ ถึงแม้คฤหัสถ์ก็ทำให้เกิดพิษได้เหมือนกัน ถ้านำมาใช้ไม่ถูกต้องตามหน้าที่ของมัน แต่ก็เป็นการจำเป็นที่จะต้องมี เพราะภาวะความเป็นอยู่ผิดแผกแตกต่างจากสมณะ ยิ่งกว่านั้น หากผู้มีทรัพย์แล้ว แต่ใช้ทรัพย์นั้นไม่เป็น ก็ไม่ผิดอะไรกับบุคคลผู้ถือดุ้นฟืนที่มีไฟติดข้างหนึ่ง ไฟจะต้องลามมาไหม้มือจนได้”***

เราบรรพชาได้ ๕ พรรษา จึงได้อุปสมบทเป็นพระ นับว่าได้เปรียบเขามากในด้านอยู่วัดนาน แก่วัด รู้จักเรื่องของวัดได้ดี พระที่บวชรุ่นเดียวกันแล้ว เราได้เปรียบด้านสวดมนต์และได้พระปาฏิโมกข์ เป็นต้น

อุปสมบท ณ วัดสุทัศนาราม

เมื่ออายุของเราย่างเข้า ๒๒ ปี เราได้ **อุปสมบทที่พัทธสีมา ณ วัดสุทัศน์** นั่นแล โดย **พระมหารัฐ รัฏฐปาโล** เป็นพระอุปัชฌาย์ **พระมหาปิ่น ปัญญาพโล** เป็นกรรมวาจาจารย์ **เมื่อวันที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๖๖ ตรงกับวันพุธ ขึ้น ๒ ค่ำ เดือน ๗ เวลา ๑๑.๔๘ น.**

ปีนี้ท่านอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม พระอาจารย์ของเรา ได้พาคณะรวม ๖ องค์ คือ พระ ๔ องค์ สามเณร ๒ องค์ มาจำพรรษาที่วัดสุทัศน์ นับว่าเป็นปฐมฤกษ์ที่พระกัมมัฏฐานจำพรรษาในเมืองอุบลครั้งแรก เหตุที่ท่านจะกลับมาจำพรรษาที่อุบล ก็เนื่องจากได้ข่าวว่าพระมหาปิ่น (น้องชายท่าน) กลับจากกรุงเทพฯ มาอยู่ ณ ที่นั่น ท่านตั้งใจจะมาเอาน้องชายของท่านออกเที่ยวรุกขมูลด้วย คือก่อนที่ท่านมหาปิ่นจะไปเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ ท่านปฏิญาณกับท่านอาจารย์มั่นไว้ว่า ***“ผมจะไปเรียนหนังสือเสียก่อน แล้วจะออกไปปฏิบัติตามหลัง”*** ท่านอาจารย์สิงห์ได้ทราบข่าวว่าน้องชายมาแล้วก็ดีใจ จึงได้มาจำพรรษา ณ วัดสุทัศนาราม

ออกพรรษาหมดเขตกฐินแล้ว ท่านอาจารย์สิงห์ได้พาพวกเป็นคณะใหญ่ออกเดินธุดงค์ การออกเดินธุดงค์ครั้งนี้ ผู้ที่ออกใหม่นอกจากพระมหาปิ่นกับเราแล้ว ยังมีพระคำพวย พระทอน และสามเณรอีก ๒ รูป รวมทั้งหมด ๑๒ องค์ด้วยกัน

(พระมหาปิ่น ปัญญาพโล ป.ธ.๕ นับว่าเป็นพระมหาองค์แรกในเมืองไทยที่ออกธุดงค์ในยุคนั้น ในหมู่พระเปรียญโดยมากเขาถือกันว่าการออกธุดงค์เป็นเรื่องขายขี้หน้า การออกธุดงค์ของเราครั้งนี้ ถ้าไม่ได้ท่านอาจารย์สิงห์เป็นผู้นำแล้ว เราคงไม่ได้ออกธุดงค์ เมื่อเราหนีมาแล้ว ท่านพระอุปัชฌาย์ท่านต้องสวดปาฏิโมกข์เอง)

เราเพิ่งรู้จักรสชาติของความอาลัยครั้งแรก

เราได้ไปอยู่วัดสุทัศน์ อุบลฯ เป็นเวลา ๖ ปีเต็ม โดยที่ปราศจากญาติมิตรและคนสนิทมาก่อน เมื่ออยู่ต่อมาได้มีคนเอาลูกหลานมาฝากให้เป็นศิษย์อยู่ด้วยรวม ๔ คน ด้วยกัน คือเป็นสามเณร ๒ เป็นเด็ก ๒ เขาเหล่านั้นได้อยู่ด้วยเรามาแต่เมื่อครั้งเรายังเป็นเณรอยู่ จนกระทั่งเราได้อุปสมบทเป็นพระ ทั้งเราและเขาถือกันอย่างพ่อกับลูก

พอตอนเราจะจากเขาไป เขาพากันร้องไห้อาลัยเรา เราก็แทบกลั้นน้ำตาไม่อยู่เหมือนกัน แต่เราเป็นอาจารย์ เราจะร้องไห้ก็ละอายเขา จึงกัดฟันอดกลั้นไม่แสดงความอาลัยออกมา แต่ถึงกระนั้น มันก็ทำให้เสียงเครือไปเหมือนกัน ตอนนี้ไม่สู้กระไรนัก

พอออกเดินทางไปแล้วนั่นซี มันทำให้เราซึมเซ่อไปเป็นเวลานานทีเดียว จะเดิน–ยืน–นั่ง–นอน แม้แต่พูดและฉันอยู่ก็ตาม ใจมันให้ละห้อยอาลัยคิดถึงเขาว่า เขาจะอยู่อย่างไร กินอะไร อดอิ่มอย่างไร แล้วใครจะมาสั่งสอนเขา หรือจะมีใครมากดขี่ข่มเหงเบียดเบียนเขาอย่างไร ความกลุ้มใจอย่างนี้ยังไม่เคยมีมาเลยในชีวิตของเรา ครั้งนี้เป็นครั้งแรก

เราจึงได้ทบทวนคิดค้นไปมาว่า เขาเหล่านั้นก็มิใช่ลูกหลานว่านเครือของเรา เป็นแต่เขามาอยู่อาศัยเราเท่านั้น อนึ่ง เราก็ได้อบรมเขาและคุ้มครองเขาเป็นอย่างดีที่สุดแล้วเท่าที่เราสามารถจะทำได้ ทำไมจึงอาลัยอาวรณ์ถึงเขาหนักหนา มาตอนนี้มันให้ระลึกถึงผู้ที่มีบุตรมีภรรยาว่า *โอ้โฮ หากเป็นบุตรที่เกิดโดยสายเลือดของเราแล้ว ความอาลัยจะหนักขนาดไหน* **เราเห็นโทษในความอาลัยในครั้งนั้น มันซาบซึ้งเข้าไปตรึงหัวใจของเราไม่มีวันหายเลย** มนุษย์เรานี้ไม่มีผิดอะไรกับลูกลิง ซึ่งปราศจากแม่แล้วอยู่ตามลำพังตัวเดียวไม่ได้ มันทำให้เรากลัวความอาลัยแทบพูดไม่ถูกเอาเสียเลย **ความอาลัยเป็นทุกข์ทั้งที่มีอยู่และพลัดพรากจากกันไป ทำอย่างไรคนเราจึงจะทำให้เป็นอิสระในตัวของตนเองได้เล่า**

ออกจากอุบลเป็นคณะเที่ยวรุกขมูล

คณะของเรา พระ ๘ สามเณร ๔ รวมเป็น ๑๒ รูป โดยพระอาจารย์สิงห์เป็นหัวหน้า ได้เดินทางออกจากเมืองอุบลในระหว่างเดือน ๑๒ ได้พักแรมมาโดยลำดับ จนถึงบ้านหัวตะพาน หยุดพักอยู่ที่นั่นนานพอควร แล้วย้ายไปพักที่บ้านหัวงัว เตรียมเครื่องบริขารพร้อมแล้ว จึงได้ออกเดินรุกขมูลต่อไป การออกเดินทางรุกขมูลครั้งนี้ ถึงแม้จะไม่ได้วิเวกเท่าที่ควร เพราะเดินด้วยกันเป็นคณะใหญ่ แต่ก็ได้รับรสชาติของการออกเที่ยวรุกขมูลพอน่าดูเหมือนกัน กล่าวคือคืนวันหนึ่ง พอจัดที่พักแขวนกลดกางกลดตกมุ้งไหว้พระสวดมนต์เรียบร้อยแล้ว ฝนตกเทลงมาพร้อมด้วยลมพายุอย่างแรง นอนไม่ได้ นั่งอยู่น้ำยังท่วมก้นเลย พากันหอบเครื่องบริขารหนีเข้าไปขออาศัยวัดบ้านเขา แถมยังหลงทางเข้าบ้านไม่ถูก เดินวกไปเวียนมาใกล้ๆ ริมบ้านนั้นหลายชั่วโมง พอดีถึงวัด ณ ที่นั้น ยังมีโยมเข้าไปนอนอยู่ก่อน คือโยมที่เขาเดินทางมาด้วย ๖ คน เขามีธุระการค้า

ของเขา แต่เขาเห็นก้อนเมฆในตอนเย็น เขาบอกว่า *"พวกผมไม่นอนละ จะเข้าไปพักในบ้าน"* พอพวกเราไปถึงเข้า เขาจึงช่วยจัดหาที่นอนตามมีตามได้ หมอน เสื่อ อะไรก็ไม่มีทั้งนั้น แล้วจึงรีบกลับไปรับอาจารย์กับพวกเพื่อนอีก ๗-๘ รูป พอถึงเก็บบริขารเรียบร้อยแล้ว นอนเฉยๆ ไปอย่างนั้น เพราะกุฏิก็เปียกไปหมดทั่วทั้งห้อง เสื่อ หมอนก็ไม่มีเพราะเป็นวัดร้าง แต่เมื่อความเหนื่อยเพลียมาถึงเข้าแล้ว ก็นอนหลับได้ชั่วครู่หนึ่งทั้งๆ ที่นอนเปียกๆ อยู่นั่นเอง แถมรุ่งเช้าบิณฑบาตก็ไม่ได้อาหาร ได้กล้วยน้ำว้ากับข้าวสุก ฉันข้าวกับกล้วยคนละใบ แล้วก็ออกเดินทางต่อ

ท่านอาจารย์พาพวกเราบุกป่าฝ่าดงมาทางร้อยเอ็ด กาฬสินธุ์ ผ่านดงลิงมาออกอำเภอสหัสขันธ์ เข้าเขตกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี แต่ไม่ได้เข้าในเมือง เว้นไปพักอยู่บ้านเชียงพิณ ตะวันตกของอุดร เพื่อรอการมาจากกรุงเทพฯ ของเจ้าคณะมณฑล การที่ท่านให้พวกเรามารออยู่ที่อุดรครั้งนี้ ท่านมีจุดประสงค์อยากให้พระมหาปิ่นมาประจำอยู่ที่อุดร เพราะที่อุดรยังไม่มีคณะธรรมยุต แต่ที่ไหนได้ เมื่อเจ้าคณะมณฑลมาจากกรุงเทพฯ ครั้งนี้ พระยาราชนุกูล (ทีหลังเป็นพระยามุขมนตรี) ได้นิมนต์พระมหาจูม พันธุโล (ภายหลังเป็นพระธรรมเจดีย์) มาพร้อม เพื่อจะให้มาอยู่ที่วัดโพธิสมภรณ์ที่อุดร ฉะนั้น เมื่อเจ้าคณะมณฑลมาถึงแล้ว พวกเราจึงเข้าไปกราบนมัสการท่าน ท่านจึงได้เปลี่ยนโปรแกรมใหม่ จะเอาพระมหาปิ่นไปไว้สกลนคร และจะให้เราอยู่ด้วยพระมหาจูม *"เพราะทางนี้ก็ไม่มีใคร และเธอก็คนทางเดียวกัน อนึ่ง เธอก็ได้เรียนมาบ้างแล้ว จงอยู่บริหารหมู่คน ช่วยดูแลกิจการคณะสงฆ์ด้วยกัน"* เราได้ถือโอกาสกราบเรียนท่านว่า ***"กระผมขอออกปฏิบัติเพื่อฉลองพระเดชพระคุณ เพราะผู้ปฏิบัติมีน้อยหายาก ส่วนพระปริยัติและผู้บริหารมีมากพอจะหาได้ไม่ยากนัก"*** ท่านก็อนุญาต แล้วแนะให้เราอยู่ช่วยพระมหาปิ่น

พบท่านพระอาจารย์มั่นครั้งแรก

เมื่อตกลงกันเรียบร้อยแล้ว ท่านอาจารย์สิงห์ได้พาพวกเราออกเดินทางไปนมัสการกราบ**ท่านอาจารย์มั่น** ที่บ้านค้อ อำเภอบ้านผือ **ขณะนั้นพระอาจารย์เสาร์ก็อยู่พร้อม เป็นอันว่าเราได้พบท่านอาจารย์ทั้งสองแลได้กราบนมัสการท่านเป็นครั้งแรกในชีวิต**

ตกกลางคืน ท่านอาจารย์มั่นได้เทศนาอบรมพวกเราด้วยความเต็มอกเต็มใจในการที่ได้เห็นพวกเราครั้งแรก โดยเฉพาะแล้วได้เห็นพระมหาปิ่น ผู้ซึ่งได้เคยปฏิญาณตนไว้ก่อนจะไปเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ เมื่อท่านได้ฟังพระธรรมเทศนาของท่านอาจารย์มั่นพร้อมกันกับพระอาจารย์สิงห์ที่เมืองอุบลว่า ***"ผมไปเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ ก่อน จึงจะออกปฏิบัติตามท่านอาจารย์มั่นภายหลัง"*** ส่วนตัวของเรานั้น ท่านคงได้ทราบจากท่านอาจารย์สิงห์เล่าให้ฟัง นอกจากนี้แล้วท่านคงไม่ทราบ

คืนวันนั้นเสร็จจากการอบรมแล้ว ท่านก็สนทนาธรรมสากัจฉากันตามสมควร จบด้วยการพยากรณ์พระมหาปิ่นแลตัวของเราในด้านความสามารถต่างๆ นานา ตอนนี้ทำให้เรากระดากใจตนเองในท่ามกลางหมู่เพื่อนเป็นอย่างยิ่ง เพราะตัวของเราเองเพิ่งบวชใหม่ แลมองดูตัวเราแล้วก็ไม่เห็นมีอะไรพอที่ท่านจะสนใจในตัวของเรา ความจริงตั้งแต่ตอนเย็น พอย่างเข้ามาในเขตวัดของท่าน มันทำให้เราขวยเขินอยู่แล้ว แต่คนอื่นเราไม่ทราบ เพราะเห็นสถานที่แลความเป็นอยู่ของพระเณร ตลอดถึงโยมในวัดเขาช่างสุภาพเรียบร้อยนี่กระไร ต่างก็มีกิจวัตรและข้อวัตรประจำของตนๆ พอท่านพยากรณ์พระมหาปิ่นแล้ว มาพยากรณ์เราเข้า ยิ่งทำให้เรากระดากใจยิ่งขึ้นเป็นทวีคูณ แต่พระมหาปิ่นคงไม่มีความรู้สึกอะไร นอกจากท่านจะตรวจดูความสามารถของท่านเทียบกับคำพยากรณ์เท่านั้น

รุ่งเช้าฉันจังหันแล้ว ท่านอาจารย์สิงห์ได้พาคณะของเราเดินทางต่อไปบ้านนาสีดา ได้พาพักอยู่ ณ ที่นั่นสี่คืน แล้วย้อนกลับทางเดิม มาพักที่ท่านอาจารย์มั่นอีกหนึ่งคืน จึงเดินทางกลับอุดร แล้วได้เดินทางต่อไปสกลนครตามที่ได้ตกลงกันไว้กับเจ้าคณะมณฑล แต่กิจการนั้นไม่เป็นไปตามจุดประสงค์ของเจ้าคณะมณฑล เพราะพระมหาปิ่นอาพาธไม่สามารถจะไปรับหน้าที่ที่มอบหมายให้ได้ ฉะนั้น ในพรรษานั้น ท่านอาจารย์สิงห์จึงได้พาคณะเราไปจำพรรษาที่วัดป่าหนองลาด เรื่องนี้ทำให้เจ้าคณะมณฑลไม่พอใจอย่างยิ่ง จึงได้เอาพระบุญ นักธรรมเอก ไปไว้ที่สกลนครต่อไปฯ

ในปีนี้เราทำความเพียรอย่างกล้าหาญ เด็ดเดี่ยว มีการทำความเพียรภาวนาตลอดวันค่ำคืนรุ่ง พร้อมกันนั้นก็ผ่อนอาหารฉันน้อยที่สุด คือทำคำข้าวเหนียวเป็นคำๆ แต่

๖๐ คำ ถอยลงโดยลำดับถึง ๓ คำ ฉันอยู่ ๓ วัน แล้วก็เพิ่มขึ้นโดยลำดับถึง ๕ คำ ฉันอยู่ได้ ๕ วัน ๑๐ คำ ฉันอยู่ได้ ๑๐ วัน ๑๕ คำ ฉันอยู่ได้ ๓ เดือน กับข้าวก็มีแต่พริกกับเกลือเท่านั้น ตลอดเวลา ๓ เดือน กิจวัตรเป็นต้นว่า บิณฑบาต ปัดกวาดลานวัด และหามน้ำ ตลอดถึงอาจริยวัตร ไม่ขาดสักวัน

ออกพรรษาแล้ว ท่านอาจารย์มั่นเรียกตัวให้ไปพบเพื่อกิจของสงฆ์บางอย่าง หลังจากนั้นก็ไม่ได้กลับไปจำพรรษากับท่านอาจารย์สิงห์อีก

ขึ้นเหนือตามหาท่านพระอาจารย์มั่น

พระอาจารย์มั่นปลีกหมู่หนีไปจำพรรษาที่จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๗ เราได้ข่าวว่าท่านอาจารย์มั่นหนีชาวหมู่เข้าป่าไปคนเดียว ใครไปตามก็ไม่พบ เราสองคนกับพระครูสีลขันธ์สังวร (อ่อนสี) ได้ไปตามหา ขึ้นไปถึงพม่า เข้าใจว่าท่านจะไปทางโน้น เราไปถึงผาฮังฮุ้ง ซึ่งเป็นเขตแดนของเมืองปั่น ประเทศพม่า ก็ไม่ปรากฏวี่แววว่าท่านได้ไปทางนั้น

เราได้ไปพักที่หมู่บ้านปะหร่องซึ่งเป็นชาวเขา “ผาฮังฮุ้ง” นี้นับว่าสูงมาก เดินจากหมู่บ้านไปราว ๓ ชั่วโมง จึงถึง ได้ขึ้นไปกราบพระธาตุนี้ที่ได้ชื่อว่าขึ้นไปไหว้ยากที่สุด (ถ้าเป็นผู้ชาย ทางที่จะขึ้นไปเป็นชั้นๆ เมื่อขึ้นไปถึงตอนบนสุดใกล้จะถึงพระธาตุอีกในราว ๑๐ เมตร จะต้องเหนี่ยวโซ่ ใช้สองเท้ายันหน้าผาขึ้นไปจึงจะขึ้นไปได้ ถ้าเป็นผู้หญิง จะต้องขึ้นอีกทางหนึ่งซึ่งมีโซ่อยู่แล้ว เขาก่อเป็นบันได แต่อิฐหลุดหมดแล้ว ถ้าจะขึ้นก็ต้องคลานขึ้นไปจึงจะถึง เมื่อไปถึงข้างบนแล้ว จะมีเจดีย์องค์หนึ่งซึ่งเขาก่อใหม่ มีฐานกว้างในราว ๒ เมตรเศษ ส่วนสูงในราว ๘ เมตร เราได้ขึ้นไปไหว้แล้วกลับมานอนพักที่หมู่บ้านปะหร่องอยู่สองคืน จึงได้กลับลงมา)

การเดินทางลำบากมาก ต้องเดินไปตามลำห้วยและหน้าผาชันมาก กลับมาพักทำความเพียรที่เขตพม่าต่อไทยอยู่ในราว ๑๐ วัน จึงได้เดินข้ามดอยอ่างขาง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ (**ดอยอ่างขางนี้** เดิมเขาเรียกว่า **“ดอยมหาขาง”** ซึ่งชาวบ้านเขาแปลว่า

“ผีหวงที่สุด”) ได้มาพักทำความเพียรที่ถ้ำตับเต่าอีก ๑๐ กว่าคืน ออกจากถ้ำตับเต่าแล้ว ได้หลงทางพลัดเข้าไปในเขาลึก เดินตามลำธาร สุดยอดลำธารเป็นหน้าผาสูงชันลิบ พอดีไปถึงหน้าผามืด พร้อมกันนั้นเกิดอุบัติเหตุ เราพลาดก้อนหินล้ม หินบาดฝ่าเท้าเป็นแผลเหวอะหวะ เหนื่อยก็เหนื่อย เพลียก็เพลีย ทั้งหลงทางอีกด้วย ตกลงกันว่าพวกเราต้องนอนบนเขานี้แหละในคืนนี้ พอสว่างขึ้น เตรียมบริขารแล้วก็ออกเดินลัดโคก โดยเข้าใจว่าหมู่บ้านคงอยู่ทิศนี้แน่ เดินไปก็ถึงทางไปหมู่บ้านอย่างที่เราหมายมั่นไว้จริงๆ พอฉันอาหารแล้ว ที่ไหนได้ยิ่งเจ็บแผลมากกว่าเก่า ลุกเดินไม่ได้ จึงนอนอยู่ที่นั่นจนตะวันบ่าย จึงได้ถามเขาว่า *“หมู่บ้านข้างหน้ามีบ้างไหม”* เขาบอกว่า *“มี ไม่ไกล”* เราจึงเดินไปพักที่หมู่บ้านข้างหน้าอยู่ ๑๐ คืน แผลที่เท้าพอทุเลา จึงได้เดินต่อไป คราวนี้นับว่าโชคดีนักหนา พอเดินวันค่ำถึงหมู่บ้านมโนราห์ มีชาวบ้านออกมาหาบอกว่า *“มีตุ๊เจ้าองค์หนึ่งอยู่ที่ป่าเมี่ยง แม่ปั๋ง ชื่อ* ***ตุ๊เจ้ามั่น”*** เขาไปบวชเณรเพิ่งกลับมาเมื่อวานนี้ เราถามลักษณะท่าทีและการปฏิบัติ ก็แน่ชัดว่าเป็นท่านอาจารย์มั่นแน่แล้ว

รุ่งเช้าฉันจังหันแล้ว เราก็ออกเดินทางไปนอนที่ถ้ำดอกคำ วันรุ่งขึ้นฉันจังหันแล้วก็เดินทางขึ้นภูเขาไปจนกระทั่งถึงป่าเมี่ยง แม่ปั๋ง ในเวลาบ่าย เห็นท่านเดินอยู่องค์เดียวลงไปที่ลำธาร อาบน้ำแล้วสะพายกระบอกน้ำขึ้นมา พอท่านเห็นเรา ท่านก็พูดว่า ***“ท่านเทสก์มาหรือ”*** ในที่นั้น ท่านได้เทศนาให้เราฟังเป็นใจความว่า ***“ลูกศิษย์ลูกหาของผมมีมากมาย ถ้าองค์ใดปฏิบัติตามที่ผมสอน คือพิจารณากายคตาสติจนถึงเป็นธาตุและสภาวะตามเป็นจริง องค์นั้นจะปฏิบัติได้มั่นคงและเจริญงอกงามโดยลำดับ”***

พรรษานี้ พวกเราสามองค์ได้จำพรรษา ณ ที่นั้น แต่เราได้ขึ้นไปจำพรรษาบนดอยซึ่งท่านเคยอยู่มาก่อน ที่นั้นไม่ใช่กุฏิธรรมดา แต่ท่านได้เอาต้นไม้แทนเสา ฝาและหลังคามุงด้วยใบตองพอกันฟ้ากันฝนอยู่จำพรรษาได้ ซึ่งห่างจากที่นั้นขึ้นไปในราว ๕ เส้น เราได้อุบายธรรมเทศนาจากท่านอาจารย์มั่นแล้วตั้งใจว่า **เอาละทีนี้ เราจะต้องฝึกหัดตนใหม่ พิจารณากายคตาทุกลมหายใจเข้า–ออก** ตลอดพรรษารู้สึกว่าปลอดโปร่งสบายดี มีอุบายต่างๆ ให้พิจารณามากมาย ในพรรษานั้นอากาศหนาวมากเป็นพิเศษ เราได้ทำโรงไฟให้ท่านนอน ออกพรรษาแล้ว ท่านอาจารย์มั่นลงมาที่บ้านทุ่งหมากข้าว เราสององค์กับพระครูสีลขันธ์ฯ อยู่ที่นั้นต่อไป

พรรษาต่อมาเราได้ลาท่านอาจารย์มั่นขึ้นไปจำพรรษาที่บ้านมูเซอร์ อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งในที่นั้นไม่เคยมีพระไปจำพรรษาเลยสักที เห็นจะเป็นเราเป็นองค์แรกไปจำพรรษา ณ ที่นั้น เราได้สอนเขาให้ละอบายมุขต่างๆ เขาพร้อมใจกันปฏิบัติตามเรา

นิมนต์ท่านพระอาจารย์มั่นกลับภาคอีสาน

ในปี พ.ศ. ๒๔๘๑ ที่หมู่บ้านชาวมอญ ชื่อบ้านหนองดู่ เขตอำเภอปากบ่อง (อำเภอป่าซางในปัจจุบัน) จังหวัดลำพูน ในพรรษานี้เราได้อบรมประชาชนให้เกิดศรัทธาปสาทะเข้ามารักษาศีลอุโบสถมากเป็นประวัติการณ์ บางบ้านปิดประตูบ้านแล้วพากันมานอนรักษาศีลอุโบสถที่วัดหมดครอบครัวเลยก็มี ประเพณีคนมอญ เด็กสาวๆ จะไม่มีการรักษาศีลอุโบสถเลย ซึ่งตรงกันข้ามกับชายหนุ่ม ชายหนุ่มสึกจากพระแล้ว จะเข้าวัดรักษาอุโบสถไม่ขาดเลย น่าชมเชยเขา คนบ้านนี้ถึงแม้อาชีพเขาจะไม่ค่อยคล่อง แต่เขาก็ศรัทธาดีมาก นอกจากนี้ เรายังได้สอนให้เขามั่นอยู่ในพระไตรสรณคมน์ ละมิจฉาทิฐิถือผีเสีย ได้มีผู้เห็นดีเห็นชอบด้วย พากันยอมสละผีมอญมาขอรับเอาพระไตรสรณคมน์เป็นสรณะแทนเป็นจำนวนมาก แต่ออกพรรษาแล้ว เราจำเป็นจะต้องเดินทางกลับภาคอีสานเสีย จึงเป็นอันยุติไว้เพียงเท่านั้น

ก่อนจะกลับ เราได้ไปนิมนต์ท่านอาจารย์มั่นให้กลับมาด้วย เรากราบเรียนท่านว่า ***"อยู่จังหวัดนี้มาได้ ๑๐ กว่าปีแล้ว ก็ไม่เห็นมีคนกี่คนปฏิบัติตาม สู้ทางภาคอีสานเราไม่ได้ คนทางภาคอีสานบ่นถึงครูบาอาจารย์เป็นนักเป็นหนา น่าสงสารพวกเขาเหลือเกิน เราปฏิบัติมาในเขตจังหวัดเชียงใหม่ เราหาวิเวกได้ตามชอบใจ สิ่งที่ควรจะได้จะเป็นก็พอสมควรแก่เวลาแล้ว นิมนต์เถิด นิมนต์ท่านอาจารย์กลับเถิด"*** ท่านบอกว่าให้พิจารณาดูก่อน เราเข้าใจว่าท่านรับนิมนต์แล้ว จึงได้มีหนังสือมาถึงท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์ (จูม พนฺธุโล) ที่จังหวัดอุดรธานี ขอให้ท่านส่งพระหรือฆราวาสคนใดคนหนึ่งไปรับท่านอาจารย์มั่นกลับมาจังหวัดอุดรธานี ท่านคงจะมาแน่ แล้วเราก็กลับมาจังหวัดอุดรธานีพร้อมกับเด็กคนหนึ่ง

ธุดงค์ภาคใต้

หลังจากท่านอาจารย์มั่นมรณภาพ และทำฌาปนกิจศพของท่านเสร็จเรียบร้อยแล้ว เราได้คิดถึงหมู่คณะว่า พระผู้ใหญ่ที่จะเป็นที่พึ่งของพระกรรมฐานไม่มี เราจึงตั้งใจออกเดินทางเข้ากรุงเทพฯ เป็นครั้งแรก เพื่อติดต่อกับพระผู้หลักผู้ใหญ่ จนกระทั่งไปถึงจังหวัดภูเก็ต

ณ ที่นั้นเราได้ผจญภัยอย่างร้ายแรง โดยพระท้องถิ่นเขาไม่อยากให้อยู่ คือได้ทราบว่าเมื่อก่อนเขาร้องขอมาทางคณะสงฆ์ว่า **ไม่ให้พระคณะธรรมยุตไปอยู่ในเกาะภูเก็ต** พอพวกเราเข้าไป จึงต้องผจญภัยอันใหญ่หลวง คือถูกเผากุฏิบางแห่ง จนกระทั่งถูกปาหัวด้วยก้อนอิฐและขับไล่โดยประการต่างๆ ทางเจ้าคณะจังหวัดพังงาได้ขับไล่ให้พวกเราหนีจากท้องถิ่นที่เขาปกครอง เมื่อพวกเราไม่หนี เขาจึงฟ้องร้องไปทางพระผู้ใหญ่ และได้ส่งศึกษาธิการจังหวัดมาขับไล่พวกเรา เราจึงพูดความจริงให้ศึกษาธิการจังหวัดฟังว่า *“พวกเราไม่ได้มาเบียดเบียนใครทั้งหมด แต่จะมาอบรมศีลธรรมและเผยแพร่ศาสนาอันเป็นประโยชน์แก่บ้านเมืองมิใช่หรือ”* ต่อมา ผู้ช่วยสังฆมนตรีจึงได้มีหนังสือไปต่อว่าเจ้าคณะจังหวัดพังงาด้วยประการต่างๆ เรื่องจึงค่อยสงบลง

เป็นที่น่าเห็นใจ เกาะภูเก็ตในสมัยนั้นเหมือนกันกับคนละประเทศ คนจังหวัดอื่นๆ น้อยคนที่จะได้เห็นเกาะภูเก็ต และน้อยคนในเกาะภูเก็ตที่จะออกมาเที่ยวตามหัวเมือง เรียกว่าต่างคนต่างอยู่ คำว่า **“พระธรรมยุต”** น้อยคนที่จะรู้จัก การบริหารคณะธรรมยุตมหานิกายก็ไม่เข้าใจ เหตุนั้น พอพวกเราเข้าไปในเกาะภูเก็ต จึงเป็นของแปลกประหลาดมาก กรรมกรชาวอีสานก็เพิ่งเข้าไปในเกาะภูเก็ต ชาวบ้านเห็น พากันมองเป็นตาเดียวกันหมด น่าขัน เขาพากันเลื่องลือว่าคนภาคอีสานแห้งแล้ง อดอยาก กินเด็กน้อยเป็นอาหาร ตามชนบทเมื่อเขาเห็นคนภาคอีสาน ก็พากันวิ่งเข้าบ้านปิดประตูมิด ถ้าเห็นอยู่ในป่า ก็พากันวิ่งเข้าป่าหายเงียบ

เราได้ไปอยู่ที่จังหวัดพังงา ๑ พรรษา ผจญภัยอย่างยิ่งดังกล่าวมาแล้ว ต่อมาได้ขยับมาอยู่ที่เกาะภูเก็ต กระทั่งได้ ๑๕ พรรษา จึงได้ลาญาติโยมกลับมาภาคอีสาน

การไปอยู่เกาะภูเก็ต เป็นเหตุให้พระท้องถิ่นและญาติโยมเปลี่ยนสภาพไปหลายอย่าง โดยเฉพาะการเทศนาและการบริหาร นับว่าเป็นประโยชน์แก่พระท้องถิ่นมาก พวกเราสละทุกอย่างเพื่อประโยชน์แก่ชนชาวภูเก็ตและจังหวัดพังงา

ปัจฉิมสมัย

เราพิจารณาเห็นว่าเราแก่ชรา เดินรุกขมูลก็มากแล้ว อิดโรยเหนื่อยล้า แก่ชราลง ควรที่จะหาที่พักทำความเพียรภาวนาวิเวกเฉพาะตัว เห็นว่าที่ **วัดหินหมากเป้ง** (อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย) เหมาะที่สุด จึงได้เข้ามาอยู่ที่วัดนี้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ การอยู่เป็นที่ จำเป็นจะต้องมีการก่อสร้างและปรับปรุงวัดให้ดูสะอาด เมื่ออยู่ไปก็พัฒนาให้เจริญไปเรื่อยๆ จนกระทั่งญาติโยมทางกรุงเทพฯ และหมู่บ้านใกล้เคียงรู้จัก เข้าไปสนับสนุนช่วยกันทำถาวรวัตถุ จนสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงยกย่องให้เป็น **“วัดพัฒนาตัวอย่าง”** เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๓

เราสร้างวัด มิใช่เพื่อประโยชน์แก่คนนับถือ แต่เราสร้างวัดเพื่อให้สะดวกแก่การทำกิจวัตรในพระพุทธศาสนาเท่านั้น คนจะนิยมนับถือก็เป็นเรื่องของบุคคลต่างหาก เราก่อสร้างวัดมา คำว่า **“ขอ”** หรือ **“เรี่ยไร”** ไม่เคยออกจากปากเราแม้แต่คำเดียว สร้างอะไรขึ้นมา ก็มีแต่ญาติโยมผู้มีศรัทธาบริจาคให้ทั้งนั้น

มรณกาล

“นับแต่เราบรรพชาอุปสมบทมา สุข-ทุกข์ แสนสาหัส (ใจ) เราก็ได้ประสบมาแล้ว ความเกิดอีกของเราควรจะยุติได้แล้ว”

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) ได้ละสังขาร ณ วัดถ้ำขาม อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๗ สิริอายุ ๙๒ ปี ๗ เดือน ๒๑ วัน ๗๑ พรรษา

พระธรรมเทศนา

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(พระเทสฺรํสี หลวงปู่เทสก์)

ส่งปีเก่า-รับพรปีใหม่

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต
วันที่ ๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนเช้า

สุนกฺขตฺตํ สุมงฺคลํ สุปภาตํ สุหุฏฺฐิตํ
สุขโณ สุมุหุตฺโต จ สุยิฏฺฐํ พฺรหฺมจาริสุ
ปทกฺขิณํ กายกมฺมํ วาจากมฺมํ ปทกฺขิณํ
ปทกฺขิณํ มโนกมฺมํ ปณิธี เต ปทกฺขิณา
ปทกฺขิณานิ กตฺวาน ลภนฺตตฺเถ ปทกฺขิเณ

บัดนี้จะได้แสดงธรรมเทศนาอันให้ฉายาว่า ส่งท้ายปีเก่า รับเอาพรปีใหม่ เพื่อให้สมกับกาลนิยมดังที่ทราบกันดีอยู่แล้ว ปีเก่าได้ล่วงเลยไปแล้ว ๗ วัน และได้รับปีใหม่เข้ามาแทนแล้วก็ตาม แต่ยังไม่ทันพ้นกาลซึ่งควรจะกล่าวถึงอยู่ เพราะคำว่า **“เก่านี้”** หมายถึงของที่ล่วงเลยมาแล้ว เช่นดังปีหนึ่งมี ๑๒ เดือนที่ล่วงไปแล้วนี้เป็นต้น นี้ก็ล่วงมาแล้วเพียง ๗ วันเท่านั้น ไม่นานอะไร จึงสมควรจะกล่าวถึงอยู่โดยแท้

ความจริงเดือนปี เป็นเรื่องของพระอาทิตย์ พระจันทร์ และนักขัตฤกษ์เดือนดาวหากหมุนเวียนไปตามจักรราศีของมันต่างหาก ไม่น่าจะเกี่ยวข้องอะไรกับมนุษย์ของเราเลย คนเราจะนับหรือไม่นับ มันก็หมุนเวียนไปตามธรรมดาของมันอยู่เช่นนั้นตลอดกาลแต่ไหนแต่ไรมา โน้นมันเป็นมาตั้งแต่โลกเกิดโน้น ก่อนเราเกิดเป็นไหนๆ ปีใหม่คนเราจะทำการสนุกหรือไม่ เดือนปีเขาก็ไม่เห็นมีการเดือดร้อนอะไร คนเราเสียอีกบางคนสนุกงานปีใหม่ เที่ยวหลายๆ วันกระเป๋าแห้ง กลับบ้านไม่มีข้าวกรอกหม้อ

หน้าเศร้า หนักเข้าผัวเมียทะเลาะกัน ลูกเต้าพลอยเป็นทุกข์ไปด้วย บางคนเที่ยวสนุกจนเลยขอบเขต กลับบ้านไม่ถูก โน่นกว่าจะกลับได้ ไปปรากฏตัวอยู่ที่เรือนจำโน้นก็มี

ที่เกี่ยวข้องกับคนเรานั้นก็คือ ความเสื่อมสูญอายุของคนเรา ซึ่งขึ้นอยู่กับ วัน คืน เดือน ปี ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่องวัดแล้ว ก็ไม่สามารถทราบได้ว่าอายุชีวิตของคนเราหมดไปแล้วเท่าไร ได้กี่ปีกี่เดือนแล้ว มิใช่วัน คืน เดือน ปี จะมาสร้างฐานะร่ำรวยเกียรติยศชื่อเสียงให้แก่เรา นอกจากจะส่องแสงสว่างหรือทำความมืดให้แก่เรา เพื่อเราจะได้ประกอบกิจกรรมกระทำความดีเพื่อความผาสุก พลานามัยให้เจริญก้าวหน้า เมื่อประกอบกิจกรรมเหน็ดเหนื่อยพอควร มืดแล้วจะได้พักผ่อนหลับนอนเอากำลังไว้ทำงานต่อไป

ทุกคนเกิดมาในโลกนี้มีความต้องการความสุข ความร่ำรวย มีเกียรติยศชื่อเสียง มีบริษัทบริวารคนนิยมชมชอบมาก พยายามทุกๆ วิถีทางเพื่อให้สำเร็จผลอันนั้น แม้เกิด ก็จะให้ได้วัน คืน เดือน ปี ที่ดีๆ แต่ก็ไม่สำเร็จ พอครรภ์แก่ถ้วนกำหนดแล้ว ไม่ว่า วัน เดือน ปี อะไร มันไม่รอทั้งนั้น แม้แต่เวลาหรือสถานที่ ไม่ว่าบ้านหรือป่า มันคลอดออกมาทั้งนั้น ผู้แม่ของเด็กเล่า ก็มิได้คำนึงถึงเรื่องนั้นเลย อยากจะคลอดๆ ให้หมดทุกข์ร้อนไปเสียที

การแต่งงานก็ไม่เป็นไปตามปรารถนาอีก บางคู่หมั้นกันไว้แล้ว หาฤกษ์งามยามดีกี่หมอๆ ก็ไม่ได้สักที จนถึงกับเลิกร้างกันไปก็มี คู่ที่หาฤกษ์ได้ดีๆ เล่า บางทีอยู่กินด้วยกันไปไม่กี่วัน ต้องเลิกร้างกันก็มี หรือมิฉะนั้นอยู่ด้วยกันไปด้วยการเดือดร้อนระทมทุกข์ ทะเลาะเบาะแว้งกันตลอดวันยังค่ำก็มี บางทีสามีเป็นนักสุรา ภรรยาเป็นนักเล่นไพ่ ไม่มีเวลาประกอบสัมมาอาชีพ ความจนบีบบังคับหัวใจ เพราะรายได้ไม่พอแก่การประกอบอบายมุข ลูกเต้าตาดำๆ เกิดขึ้นมาไม่เดียงสาอะไรกับพ่อแม่เลย ก็พลอยได้รับความเดือดร้อนไปด้วย

ฉะนั้น วัน เดือน ปี จึงมิได้ทำอะไรให้คนดีขึ้นมาเลย นอกจากตัวของเราเท่านั้นที่จะทำตัวของเราให้ดีขึ้น งานปีใหม่ซึ่งคนไทยเราถือมีการทำบุญตักบาตรเพื่อเป็นการ

ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับเอาพรปีใหม่นั้น เป็นการกระทำที่ดีแล้ว น่าสรรเสริญ ถึงแม้ วัน คืน เดือน ปี เป็นเรื่องของการหมุนเวียนตามจักรราศีของเดือนดาวดังกล่าวแล้วก็ตาม แต่คนเรามาถือเอาพอเป็นเลศทำความดีเท่านั้น หากไม่ยึดถือเอาเรื่องเหล่านั้นมาเป็นเครื่องหมายเสียแล้ว คนเราก็จะไม่รู้จักกาลเวลาซึ่งกันและกัน ดังวันงานปีใหม่ที่แล้วไปนี้ ต่างก็ทราบกันดีทุกๆ คน แต่จุดประสงค์ที่พวกเราจะทำความดีมิได้อยู่ที่วันขึ้นปีใหม่ อยู่ที่นิมนต์พระท่านมารับบิณฑบาตไทยทานของที่พวกเราพากันมาเตรียมไว้ เมื่อมารวมพร้อมกันในที่แห่งเดียวแล้ว นอกจากจะเป็นการแสดงความพร้อมเพรียงกัน และเพื่อเป็นการรักษาประเพณีประจำปีของชาวพุทธแล้ว ยังเป็นเครื่องเพิ่มพูนปสาทะศรัทธาของกันและกันอีกด้วย

ความจริงแล้ว การทำความดีย่อมทำได้ทุกๆ เมื่อ ไม่เลือกกาลเวลาและสถานที่ การทำความชั่วก็เช่นเดียวกัน แต่การทำความชั่วให้เกิดอัปมงคล การทำความดีให้เกิดสิริมงคล สมกับพุทธนิพนธ์คาถาในสุปุพพัณหสูตร ที่ยกขึ้นไว้ในเบื้องต้นนั้นว่า **สุนกฺขตฺตํ สุมงฺคลํ...ลภนฺตตฺเถ ปทกฺขิเณฯ** ซึ่งแปลใจความว่า *เวลาที่สัตว์ประพฤติชอบ ชื่อว่าฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี และขณะดี ครู่ดี บูชาดีแล้วในพรหมจารีบุคคลทั้งหลาย กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม เป็นประทักษิณ (ทำให้หนักแน่นเป็นเหมือนแขนส่วนเบื้องขวา) ความปรารถนาของท่าน (จึงจะ) เป็นทักษิณส่วนเบื้องขวา สัตว์ทั้งหลายทำกรรมอันเป็นประทักษิณส่วนเบื้องขวาแล้ว ย่อมได้ประโยชน์ทั้งหลายอันเป็นประทักษิณเบื้องขวา* ดังนี้

รวมความแล้ว การที่จะต้องกระทำทั้งหมดด้วยกาย วาจา และใจ ถ้ากระทำให้เป็นประทักษิณ พร้อมด้วยองค์ ๓ นี้ คือ มีความเพียรหนักแน่น เปรียบเหมือนกับความแข็งแกร่งของข้างขวา ๑ มีสติปัญญารอบคอบในการงานนั้นๆ ๑ ทำให้ถูกต้องกับกาลเวลานั้น ๑ แล้วการงานนั้นๆ ย่อมสำเร็จได้ผลเป็นที่พึงพอใจ ไม่ว่าการงานทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม ทั้งดีและชั่ว แต่ในคาถานี้หมายเอาเฉพาะการงานที่ดี เป็นผลให้เกิดความสุข

งานปีใหม่นี้ก็เพื่อรับเอาพรความสุขปีใหม่ ส่งท้ายปีเก่าเหมือนกัน ฉะนั้น จึงควรพูดถึงพรอันเราทั้งหลายจะพึงได้รับในปีใหม่นี้คืออะไร และอะไรในปีเก่าที่เราทั้งหลายควรส่งเสียให้พ้นๆ ไป มิใช่อะไรก็รับเอาทั้งหมดและส่งเสียทั้งสิ้น

สิริมงคลอันเป็นผลให้เกิดความสุขความเจริญจะเกิดขึ้นแก่คนเรา ก็ต้องอาศัยการกระทำความดี ด้วยกาย วาจา และใจ ให้เป็นประทักษิณ ดังแสดงมาแล้ว มิใช่อยู่เฉยๆ เมื่อขึ้นปีใหม่วันที่ ๑ มกราคมแล้ว พรปีใหม่ก็จะเข้ามาสวมเอาเลย

พุทธศาสนิกชนทั้งหลายต่างก็มีจิตศรัทธา มีหน้าตาอันยิ้มแย้มแจ่มใส ซึ่งแสดงถึงความสุขกายสบายใจยิ่งกว่าวันอื่นๆ แล้วในวันนี้ การรอคอยตักบาตรอยู่นั้น นับว่าพากันได้รับพรปีใหม่ทั่วหน้ากันทุกคนแล้ว เมื่อพากันได้รับพรปีใหม่ วันที่ ๑ มกราคมฉันใด วันเดือนต่อไปของปีใหม่ที่ย่างเข้ามาถึงนี้ ก็ขอจงพากันทำอย่างนั้น ให้ได้รับพรอย่างนั้นตลอดปีนี้เถิด จึงสมกับว่าเรารับพรปีใหม่แท้ มิใช่รับเอาวันเดียวจะคุ้มค่าตลอดปี เพราะโลกอันนี้มีความทุกข์มากกว่าความสุข ฉะนั้น รับเอาความสุขทีเดียวเอาไปใช้ตลอดจึงไม่คุ้มค่า เหมือนกับความหิวอาหารของคนเรา หิวมากกว่าความอิ่ม อิ่มไม่กี่ชั่วโมง หิวอีกแล้ว จำเป็นต้องรับประทานอยู่บ่อยๆ จึงจะคุ้มความหิว แล้วมีกำลังทำงานได้ ฉันนั้น แต่พรสำหรับพวกเราจะพึงได้รับเพื่อความสุขตลอดปีนั้น มิใช่มีอย่างเดียวแต่ทำบุญตักบาตรเท่านั้น

ความจริงมีอยู่มากมายหลายอย่าง **เมื่อกาลเวลาผ่านพ้นมาได้ ๑ ปี เรายังไม่ตาย มีชีวิตเหลือไว้ให้เราได้ทำความดีอีก ก็ควรที่จะพากันยินดีกับการได้ของเรา แล้วสร้างความดีอันจะให้เป็นผลเกิดความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป อย่าพากันประมาท ปล่อยกาลเวลาให้ล่วงไปเสียเปล่าโดยมิได้ทำความดีอะไรทดแทนไว้เสียเลย**

นอกจากการทำทานอันจะเป็นสิริมงคลให้เกิดผลความสุขแล้ว ยังมีอีกมาก ในที่นี้จะนำมาแสดงเพียง ๔ ข้อ พอเป็นอุทาหรณ์ที่จะนำมาให้เกิดพรความสุข ทั้งแก่ตนและคนอื่น

๑. ให้มีทาน การสละแบ่งปันของของตนให้แก่คนที่ควรให้

๒. พูดไพเราะ ไม่เป็นเครื่องแสลงหูแก่คนอื่น

๓. จงทำแต่สิ่งที่จะให้เกิดประโยชน์แก่กันและกัน

๔. ทำตนให้สม่ำเสมอ ไม่เย่อหยิ่งจองหอง

พร ๔ ประการนี้ หากทุกคนนำไปเก็บไว้ใช้จนตลอดปีแล้ว อาจเหลือไว้ใช้ในปีต่อไปก็ได้ เพราะยิ่งใช้ก็ยิ่งงอกงาม ไม่หมดเหมือนอย่างสตางค์

ทาน การสละวัตถุสิ่งของแก่คนอื่น ถึงจะให้ไปของเราก็ยังไม่หมด นอกจากไม่หมดแล้ว เรายังได้ความอิ่มใจ ความเลื่อมใส ความสุขใจในการกระทำความดีของตน แล้วยังเป็นเครื่องสมานมิตรไมตรี เกิดความนิยมยินดีแก่ผู้ได้รับและผู้รู้ทั้งหลายอีกด้วย ความได้ทั้งหลายดังกล่าวมานี้ จะประทับแน่นแฟ้นอยู่ในดวงใจของเราไม่มีวันเสื่อมหายเลยตลอดวันตาย

วาจา ที่พูดไพเราะก็ยิ่งดีเลิศ โดยที่เรามิได้ลงทุนแม้แต่สตางค์เดียว ขอแต่ให้พูดไพเราะ พูดจริง พูดแต่สิ่งที่มีประโยชน์ เว้นการพูดเท็จโกหกมารยาหลอกลวง เพ้อเจ้อเหลวไหล หรือเสียดสีสับส่อให้เกิดความวิวาทกันแล้ว เราก็จะมีแต่ความสุขใจได้เพื่อนมิตรที่ดี มีศีลธรรม นำให้เกิดสันติสุขทุกเมื่อ

การงาน ไม่ว่าจะทำด้วยกาย ด้วยวาจา และใจ ก็ตาม ถ้ามุ่งแต่จะให้เกิดประโยชน์แก่กันและกันแล้ว เว้นสิ่งอันจะให้เกิดโทษเสื่อมเสียและเดือดร้อนทั้งแก่ตนและคนอื่นเสีย โลกอันนี้ก็จะเป็นโลกสันติสุข เป็นโลกที่น่าอยู่อาศัย ไม่ดิ้นรนต่อไปอีกแล้ว มนุษย์ทั้งหลายที่เดือดร้อนดิ้นรนเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะมนุษย์เราเห็นแก่ตัวแล้วกระทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อประโยชน์ส่วนตัวเป็นส่วนมาก ปราศจากความเห็นอกเขาอกเรา มันจึงได้เป็นอยู่เช่นนี้

ทำตน ให้สม่ำเสมอในบุคคลนั้นๆ ในสิ่งนั้นๆ ไม่เย่อหยิ่งจองหอง ยกตนข่มเพื่อนเห็นคนอื่นสู้ตนไม่ได้ ใครจะคบค้าสมาคมเขา ก็ทำเป็นทีว่าคบเพื่อเป็นสมบัติความรู้ไว้เท่านั้น แต่ในใจแล้วเขาเกลียดขี้หน้าไม่อยากเห็นเลย การทำตนสม่ำเสมอย่อมได้

ความนิยมชมชอบในสังคมทั่วไป เป็นผู้ใหญ่ คนก็รัก เป็นผู้น้อย เขาก็เอ็นดู ประชาชนย่อมช่วยบริหารรักษาเขาตลอดเวลา

พรทั้งสี่นี้ยังไม่ได้รับ หรือรับเอาไว้แล้วแต่ยังไม่ครบสี่ ก็ขอได้พากันรับเอานั้นเสียในปีใหม่นี้ จึงจะมีความสุขอันแน่นอนถาวร ความสุขที่ได้รับหรือส่งเป็นของขวัญก็ดี สุขกินเลี้ยงปีใหม่ส่งท้ายปีเก่าก็ดี หรือสุขเที่ยวชมงานก็ดี เป็นความสุขไม่คุ้มค่าและไม่ถาวรอะไรนัก บางทีบางรายอาจสุขฝ่ายหนึ่ง แต่อีกฝ่ายหนึ่งอาจดิบหรือไหม้ไปก็ได้ ใครจะไปตามรู้เห็น นี่เป็นการรับพรความสุขปีใหม่อย่างไม่ผิดหวัง หากเราไม่ประพฤติตนตามหลักให้เกิดความสุข ๔ ข้อ ดังกล่าวมานั้นแล้ว จะไปขอพรจากคนเฒ่าคนแก่ หรือผู้ที่เราเคารพนับถือ เข้าวัดหาพระอาจารย์กี่อาจารย์ ก็เอาเถิด คงไม่สำเร็จผล นอกจากจะรักษาประเพณีอันดีงามไว้เท่านั้น

ส่วนปีเก่าที่เราส่งท้ายนั้นเล่า ก็โดยทำนองเดียวกัน คือว่าให้ตรวจดูความประพฤติของเราตามข้อปฏิบัติทั้งสี่ข้อที่ได้แสดงมาแล้วนั้น หากข้อใดเราได้ปฏิบัติมาถูกต้องดีแล้ว ก็จงรักษาไว้เพื่อเป็นพรปีใหม่ต่อไป และได้ชื่อว่าเราได้พรเหลือมาจากปีเก่าไม่ขาดทุน

คำว่าส่งท้ายปีเก่านั้น มิใช่เราจะส่งทั้งหมดทุกๆ อย่าง สิ่งที่ดีมีประโยชน์ เราก็เก็บไว้ใช้บ้าง ภาษาเมืองเหนือเขาเรียกว่า **“สังขารล่วง-ล่อง”** เป็นสำนวนที่ลึกซึ้งมาก แต่คนสมัยนี้ไม่ค่อยคิดและสนใจในคำพูดนั้นเท่าไรนัก **สังขาร** *หมายถึง สิ่งปัจจัยปรุงแต่ง* ถ้าเป็นรูป ก็ได้แก่ มนุษย์-สัตว์ เป็นต้น ถ้าเป็นนาม ก็ได้แก่ ความคิดนึกปรุงแต่งภายในจิตใจของคนเราเป็นต้น คำว่า **ล่วง** *หมายถึง อาการกิริยาที่ล่วงเลยหรือพ้นไปเก่าแก่* **ล่อง** *หมายถึง อาการไปตาม* เช่น ล่องตามกระแสน้ำไป ไหลไปสู่ที่ต่ำ ความหมายก็พ้นล่วงเลยไปอย่างเดียวกัน ปีเก่าพ้นไป รูปร่างสังขารชีวิตคนเราก็สิ้นไปหมดไป

ฉะนั้น ความชั่วเหลวไหลทั้งหลายที่มีอยู่ในใจของเราที่ประพฤติไม่ตรงต่อหัวข้อความ ๔ ประการ ดังแสดงมาแล้วนั้น จงปล่อยให้มัน**ล่วง-ล่อง** เลยพ้นไปกับอายุสังขารชีวิตปีเก่าเสีย

อนึ่ง ความผิดพลาดประการใดที่ได้ล่วงเกินด้วยทวารทั้งสาม จะด้วยเจตนาหรือไม่ก็ตาม ในบุคคลหรือการงานใดๆ ก็ตาม ทั้งสองฝ่ายจงได้ส่งไปพร้อมกับความสิ้นไปแห่งปีเก่านี้ให้หมดสิ้นเสีย แล้วตั้งต้นระวังสังวรปฏิบัติตามพรปีใหม่ต่อไป แม้ในจิตของท่านทั้งหลาย หากยังมีนึกคิดเกลียดโกรธเพ่งโทษปองร้ายใครอยู่ หรือได้พูดคำส่อเสียดกล่าวเท็จยุยงให้เขาแตกความสามัคคีซึ่งกันและกันก็ดี ความเลวร้ายทั้งหมดดังกล่าวมาแล้วนี้ก็ดี หรือความเลวร้ายนอกเหนือจากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ก็ดี ทุกๆ คนจงพากันส่งไปพร้อมกับความสิ้นไปแห่งปีเก่านี้เสีย นี่ปีเก่าก็เพิ่งจะพ้นไปไม่นานนัก หากทุกคนจะตามไปส่งก็ยังทัน

การส่งท้ายปีเก่ารับพรปีใหม่ดังแสดงมานี้ จึงจะถูกต้องเป็นของแน่นอน ผลของความสุขก็ถาวรดีกว่า เมื่อทำได้ดังว่ามานี้ โลกจึงจะเป็นสันติสุข ไม่เพียงแต่ส่งเสียงไชโยๆ ขอให้ได้รับความสุขปีใหม่เท่านั้น แต่กายยังไม่ละบาป ปากก็ยังเหม็นกลิ่นน้ำเมาฟุ้งอยู่ ในใจก็ยังผูกพยาบาทอาฆาตแค้นเจ็บใจใครต่อใครอยู่ หาสำเร็จอันแท้จริงไม่

ดังแสดงมาในธรรมิกถา อำนวยอวยพรความสุขปีใหม่ส่งท้ายปีเก่าเท่าที่แสดงมาแล้วนี้ หวังว่าพอจะเข้าใจนำไปปฏิบัติได้เพื่อสำเร็จประโยชน์ดังความหวัง

เอวํ ก็มีด้วยประการฉะนี้ฯ

ขันธ์ ๕

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต
วันที่ ๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนเช้า

ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา ภารหาโร จ ปุคฺคโลติ

บัดนี้ จะได้แสดงพระธรรมิกถา พรรณนาศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญาเพิ่มพูนบุญราศีแต่ท่านทั้งหลายที่ได้พากันมาประชุมในสวนสถานที่นี้

การฟังธรรมถ้าจะให้เข้าใจดีแล้ว จงให้มีโยนิโสมนสิการภายในใจของตนๆ ไว้ให้ดี จึงจะได้ความเข้าใจชัด ถ้าฟังโดยไม่มีโยนิโสมนสิการไว้ภายในใจแล้ว ถึงฟังได้ความ แต่ไม่ซาบซึ้งเข้าถึงจิตใจแล้วก็ลืมง่าย การฟังโดยมีโยนิโสมนสิการ มีแยบคายช่างค้นคิดติดตามธรรมเทศนานั้นให้เกิดปัญญา ทำอาสวะให้สิ้นไปพร้อมในตัว ดังพระอริยเจ้าทั้งหลายแต่กาลก่อน ท่านฟังธรรมได้สำเร็จมรรคผลในขณะที่นั่งฟัง ก็ด้วยเหตุดังกล่าวแล้ว

แท้จริง ถ้าจะพูดถึงการเทศน์การสอนแล้ว ทั้งผู้เทศน์ผู้สอนและผู้ฟังก็นับว่าได้ทำกันมามากพอได้อยู่ แต่ผลอันจะพึงได้ยังไม่เป็นที่พอใจ นี้ก็เนื่องมาจากเหตุดังกล่าวมา คือการฟังยังใช้โยนิโสมนสิการไม่ถูก ความซาบซึ้งในรสของพระสัทธรรมจึงยังตื้นนัก หยั่งไม่ถึงห้วงแห่งใจอันเป็นที่ตั้งของปัญญา เมื่ออารมณ์มากระทบจิตใจก็หวั่นไหวไปตามเสีย ธรรมเทศนาที่รับไปจะนำมาใช้เป็นเครื่องต้านทานก็ไม่ไหว เหมือนกับเสาไม้ที่ฝังตื้น ย่อมต้านทานต่อกำลังลมแรงไม่ไหว ฉะนั้น ธรรมที่เราฟังถ้าได้ฝังลึกเข้าไปถึงใจด้วยโยนิโสมนสิการแล้ว ย่อมมีกำลังกล้าสามารถจะต้านทานต่ออารมณ์ได้ ไม่ว่าจะมาจากทิศใด หาได้หวั่นไหวไม่

แท้จริงโลกอันนี้ เป็นโลกที่กระเทือนอยู่เป็นนิตย์ เหมือนน้ำในมหาสมุทรหาเวลานิ่งไม่ได้ ฉะนั้น เราคงจะได้ยินจากข่าววิทยุและหนังสือพิมพ์ซึ่งโฆษณากันอยู่ทั่วทุกมุมทุกบ้านตลอดวันว่า ประเทศต่อประเทศ ชาติต่อชาติ บ้านต่อบ้าน แม้กระทั่งบุคคลต่อบุคคล เกิดทะเลาะวิวาทฆ่าฟันกันอยู่ตลอดเวลา หาความสงบสุขที่ไหนได้ ที่เป็นส่วนใหญ่โลกเดี๋ยวนี้เขาจัดเป็น ๒ ค่าย คือ ฝ่ายรุกราน เขาสมมุติให้เป็นคอมมิวนิสต์หรืออธรรม ฝ่ายรับหรือฝ่ายต้านทาน เขาสมมุติให้เป็นฝ่ายโลกเสรี หรือฝ่ายยุติธรรม มีแต่ป้องกันเสรีภาพเอกราชของตนไว้ ไม่พยายามเพื่อจะเบียดเบียนรุกรานใคร นั่นเป็นเรื่องของโลกภายนอกเขาพากันยุ่งวุ่นวายเดือดร้อนกันอยู่อย่างนี้

คราวนี้เราพากันมาพิจารณาดูโลกภายในของเราดูซิ ตัวของเรานี้ทั้งหมด พระพุทธเจ้าตรัสว่า *เป็นโลกอันหนึ่ง* เรียกว่า **ขันธโลก** นี่ก็แบ่งออกเป็น ๒ ค่ายเหมือนกัน คือ แบ่งออกเป็น **รูป** กับ **นาม** ต่างก็แย่งอำนาจกันเป็นใหญ่ ฝ่ายไหนรุกก็จัดเป็นคอมมิวนิสต์ ฝ่ายไหนป้องกัน ฝ่ายนั้นสมมุติให้เป็นฝ่ายเสรี

ใจ มีความดิ้นรนกระสับกระส่าย อยากได้โน่นได้นี่ บังคับกายให้หามา ให้ใช้อำนาจไม่เป็นธรรม โดยมิได้เห็นแก่ความทุกข์ความเดือดร้อนของร่างกาย แม้แก่จวนจะตายมิตายแหล่อยู่แล้ว ใจก็ไม่ลดอำนาจเลย ฉะนั้น ใจจึงเปรียบเหมือนคอมมิวนิสต์

กาย เริ่มแต่ปฏิสนธิมา ก็เริ่มทำลายตนเองเรื่อยมา คือ แก่ เจ็บ ตาย เรียกว่ากายเป็นฝ่ายถูกรุกราน ส่วนใจก็รีบจัดการต่อสู้ดิ้นรนอยากให้พ้นจากความแก่ เจ็บ ตาย ด้วยประการต่างๆ นานา แต่ขันธโลกนี้ฝ่ายรุกรานดูเหมือนจะมีกำลังเหนือกว่าฝ่ายป้องกัน

ขันธโลก แบ่งออกเป็น ๕ กลุ่มดังนี้ คือ **รูป** ได้แก่ ตัวของเราที่เห็นปรากฏอยู่นี้ ๑ จัดเป็น รูป **นาม** คืออาการแฝงอยู่ในรูปนี้ ไม่มีตัวตน แต่มีอาการปรากฏให้รู้ได้ เรียกว่านาม มี ๔ กลุ่ม คือ **เวทนา** อันเกิดจากเหตุภายนอกและเหตุภายในกระทบกันแล้วเกิดเป็นทุกข์บ้าง สุขบ้าง หรือเฉยๆ ก็มี ๑ **สัญญา** ความจำได้หมายรู้ในเหตุการณ์ที่ผ่านพ้นไปแล้วทั้งดีและชั่ว แม้นานแล้วก็จำได้ ๑ **สังขาร** ความปรุงแต่งนึกคิดด้วยเจตสิกอันหนึ่ง แต่ไม่ยอมรับรู้และหยุดยั้ง ๑ **วิญญาณ** คือ ความรู้สัมผัสเมื่ออายตนะภายนอกกับอายตนะภายในกระทบกัน ๑

ต่อไปนี้ จงคอยดูพวกค่ายทั้งสองเขาจะรุกรานกัน ฝ่ายไหนจะมีพรรคพวกมากน้อยและมีอำนาจกว่ากัน จงรู้ไว้ว่า ถ้าฝ่ายไหนเป็นผู้รุกราน พึงเข้าใจว่านั่นคือคอมมิวนิสต์ ฝ่ายป้องกันเป็นฝ่ายเสรี

รูป กายอันนี้เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว เขาก็มีสิทธิ์ที่จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ส่วน **เวทนา** ป้องกันไม่อยากให้แก่ เจ็บ ตาย เพราะเป็นทุกข์ ไม่อยากเอาใจใส่จำไว้ แต่ **สัญญา** ไม่ยอม เข้ามาสนับสนุนเป็นกำลังให้จำว่า รูปตรงนั้นแก่ ตรงนั้นเจ็บ ตรงนั้นตาย เราเจ็บ แก่ ตาย เพิ่มให้เกิดทุกข์โศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ เป็นต้น **สังขาร** คิดแก้ไขหามดหาหมอ หาเงินทองมาป้องกัน หายามาบำบัดมิให้แก่ เจ็บ ตาย แต่ไม่รับรู้โยนกลองให้รูปเป็นผู้วิ่งหา **วิญญาณ** ทำตัวเป็นผู้ใหญ่ รับรู้แล้วชั่วช่างชีดีช่างพราหมณ์

ขันธโลก อันนี้มันวุ่นวายรุกรานกันอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา แม้แต่นอนหลับแล้วมันก็ไม่ยอมหยุดเลย ต่างก็ชิงเอาชนะดีเด่นตามต้องการของตน ลบล้างอิทธิพลอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งตนเห็นว่าไม่ชอบไม่ดีโดยวิธีต่างๆ นานา เมื่อคิดดูให้ดีแล้ว ฝ่ายรุกรานจะมีมากและอำนาจเหนือกว่า เพราะอันนี้พอเกิดมา ฝ่ายรุกรานเขามาตั้งทัพไว้พร้อมแล้ว ไม่ทำอะไร นั่งนอนอยู่เฉยๆ จะป้องกันต่อสู้กับมันหรือไม่ ฝ่ายรุกมันก็ได้เปรียบอยู่ตลอดเวลา อย่างน้อยก็คือ ความแก่ ต้องรุกรานติดตามทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่กิน แม้กระทั่งหายามาบำบัดรักษาต่อสู้มันอยู่นั้น ความแก่ ชรา ก็มิได้ลดละ คนอื่นเขามิได้รุกรานมัน ตัวมันเองรุกรานมันเองไปในตัว

สนฺตปฺปคฺคิ มีไฟกองหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นมาพร้อมกับรูปกายนี้ แล้วก็ทำหน้าที่เผากายนี้ให้แก่เฒ่าชำรุดทรุดโทรมลงไปอยู่ตลอดเวลา นอกจากพวกรุกรานโดยตรงแล้วยังพวกแทรกซึมบ่อนทำลายก็มาก แทรกซึมเข้ามาด้านต่างๆ เป็นต้นว่า ตาเห็นรูป หูได้ฟังเสียง ถ้าชอบใจก็คลั่งไคล้หลงใหล ถ้าไม่ชอบใจก็เกลียดโกรธกลุ้มใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ นับว่าเป็นเครื่องบ่อนทำลายความกล้าหาญในการประกอบคุณงามความดีเพื่อเอาชัยชนะในการครองชีพอยู่ในโลก

ฉะนั้น โลกคือขันธ์อันนี้ จึงหาความสุขได้ยาก สมกับที่พระองค์ตรัสไว้โดยความว่า **โลกอันนี้ นอกจากทุกข์เกิดขึ้นและดับไปแล้ว ไม่มีอะไรเลย** เราพากันมาคิดดูทีว่า ในครอบครัวเล็กๆ แต่ละครอบครัวนั้น แม้ที่สุดสามี ภรรยา ๒ คน อยู่ด้วยกัน หากเกิดการทะเลาะวิวาทชิงอำนาจแข่งดีซึ่งกันและกันแล้ว จะหาความสุขมาจากไหน ผลที่สุดก็จะต้องแยกทางกัน แต่ขันธโลกคือตัวเราแต่ละคนนี้ ถึงแม้จะมีการทะเลาะวิวาทกันดังอธิบายมาแล้วก็ตาม ก็ไม่ทราบว่าจะแยกกันไปอย่างไร ขนาดหายใจแขม่วๆ อยู่แล้วก็ยังไม่ยอมไป ต้องช่วยกันพยุงทั้งตนเองและผู้อื่นช่วยอยู่เรื่อยๆ ไป สมกับอุเทศคาถาที่ยกขึ้นมาในเบื้องต้นนั้นว่า **ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา** *ปัญจขันธ์เป็นภาระหนักจริง* **ภารหาโร จ ปุคฺคโล** *แต่บุคคลก็ยังนำภาระหนักนั้นไป* ถอดเอาใจความว่า **ขันธ์ ๕ นี้เป็นภาระของแต่ละคน แต่ถึงกระนั้นก็ไม่มีใครทอดทิ้งได้ ต้องประคับประคองมันไปจนกว่าจะถึงอวสาน** อธิบายว่า *ขันธ์ทั้งห้า มีรูปเป็นต้น นับแต่ก่อตั้งตัวมันขึ้นมา ไม่ว่าจะอยู่ในภพไหนภูมิไหนก็ตาม หรือจะอยู่ในฐานะมีจนอย่างไรก็ดี จำเป็นจะต้องรับผิดชอบด้วยตนเองเท่านั้น*

เช่นเรื่องของ **กาย** สภาพมันจะต้อง แก่ เจ็บ ตาย แล้วคนอื่นหรือใครๆ จะมาช่วยแก่ เจ็บ ตาย ให้ไม่ได้ ต่างก็รับภาระด้วยตนเองทั้งนั้น หนักก็ต้องเอา เบาก็ต้องแบก จะแยกแบ่งปันให้คนอื่นไม่ได้เด็ดขาด คล้ายกับเปรตเสวยกรรม

เวทนา ก็เช่นเดียวกัน ความสุข ความทุกข์ และอุเบกขา ที่เกิดขึ้นในตัว หาได้มีใครรู้ด้วยไม่ว่ามีกำลังแรงกล้ามากน้อยเท่าไร จะหยิบยกออกมาให้ใครๆ ดูไม่ได้ หรือจะให้ใครช่วยก็ไม่ได้เหมือนกัน เราต้องอดกลั้นกัดฟันสู้เสวยอยู่คนเดียว หากจะมีการระบายความอันนั้นออกมาให้คนอื่นรู้บ้าง ก็เพียงแต่กิริยาของกายเท่านั้น ส่วนตัวเวทนาที่แท้จริงหามีใครเห็นด้วยไม่

สัญญา คือ ความจดจำคำที่ได้พูด กิจที่ทำไว้ แม้เวลานานแล้วก็หวนเอามาจำจนได้ เรื่องใดหากชอบใจหรือไม่ชอบใจ สัญญาจะเพิ่มจำมากขึ้นเป็นทวีคูณ จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ ถึงแม้หลับตาไปก็จะแสดงภาพให้ปรากฏอยู่ จะละเมอเพ้อฝันไปตามสัญญานั้น ที่สุดก็จะเหลวปั้นน้ำให้เป็นตัว

สังขาร เป็นเจตสิกอันหนึ่งที่เกิดขึ้นกับใจ มีอาการให้หวั่นไหวคิดนึกปรุงแต่งทั้งของที่มีอยู่และของที่ไม่มี วาดภาพเป็นนายช่างใหญ่ทำงานให้เขาเสร็จแล้วตัวเองก็ไม่อยู่ มีแต่รับจ้างเขาเรื่อยๆ ไป

วิญญาณ ในขันธ์นี้เป็นที่รวมอยู่ของรูปและนาม กองทุกข์ในขันธโลกอันนี้ก่อตั้งขึ้นมาจากวิญญาณตัวนี้ แต่แล้ววิญญาณก็หาได้จัดการอะไรกับขันธโลกอันนี้ไม่ ปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม

ขันธโลก แต่ละขันธ์มันวุ่นวายกันอยู่อย่างนี้ เมื่อมีมากขันธ์ ความวุ่นวายของโลกก็ขยายกว้างออกไปทุกที ทั้งโลกจึงต้องเป็นดังที่เห็นกันอยู่นี้

สรุปรวมแล้ว เป็นเพราะขันธ์ ๕ อันนี้เป็นต้นเหตุ ถ้าขันธ์ ๕ อันนี้ไม่มีเสียอย่างเดียวแล้ว ความวุ่นวายทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้ทั้งหมดก็จะหายไป ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสั่งสอนให้พวกเราพากันยกขันธ์ ๕ ขึ้นมาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของมัน มิใช่สอนให้ยึดขันธ์ ๕ เอามาเป็นตนเป็นตัว หรือจำเอาชื่อขันธ์ ๕ มาเป็นความรู้ของตัว แต่ทรงสอนให้รู้เห็นตามเป็นจริงแล้วปล่อยวาง ด้วยการพิจารณาว่า **ขันธ์ทั้งห้า มีรูปเป็นต้น เกิดขึ้นแล้ว ณ ที่ใด ก็ย่อมดับลง ณ ที่นั้น ทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน ก็เหมือนกัน ใครจะไปสำคัญยึดมั่นว่าเป็นเราเป็นของเราก็แค่นั้น หรือไม่ยึดก็แค่นั้น สภาพของเขาเกิดขึ้นมาแล้วจะต้องแปรสภาพไปและก็แตกดับไปตามเรื่องของเขา เราจะไปเป็นสุขยินดีหรือเป็นทุกข์เดือดร้อนกับเขาก็เท่านั้น เขาหากพากันเป็นอยู่อย่างนั้นแต่ไหนแต่ไรมา** นี่เราเพิ่งมาประสบเหตุการณ์ใหม่ในชั่วชีวิตของเรานี้ต่างหาก ถ้าพวกเราไม่รู้เท่าเข้าใจตามความเป็นจริงโดยนัยที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้แล้ว ก็จะพากันหลงมัวเมาเข้าไปแบกหามเอาขันธ์ ๕ มาไว้เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา

ขันธ์ ๕ เป็นสภาวทุกข์ เกิดจากวิบากผลกรรมของอดีต ถึงแม้พระอริยเจ้าและพระพุทธเจ้าที่ท่านรู้เท่าตามความเป็นจริง ถอนความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของของเราแล้วก็ตาม ขันธ์ยังคงสภาพอยู่เช่นเดิมนั่นเอง จะปล่อยวางและทอดทิ้งให้ใคร หรือ

ทำลายเสียก็ไม่ได้ จำต้องเยียวยารักษาไปจนกว่ามันจะแตกดับเอง ฉะนั้น รูปขันธ์นี้ท่านจึงอุปมาเหมือนกับเรือที่รั่ว ต้องอุดต้องยาอยู่ตลอดเวลาในเมื่อเรายังขับขี่มันอยู่ จึงเป็นภาระอันหนัก หนักทั้งเป็นของธรรมชาติ และหนักทั้งการบริหารดังกล่าวมาแล้ว

หนักตามธรรมชาตินั้น คือ รูปกายของคนเรานี้มันหนักอยู่แล้ว อย่างน้อยคนหนึ่งๆ ขนาดรุ่นกลาง หนักราวๆ ๔๐-๕๐ กิโลกรัมขึ้นไป หากไปหยิบยกเอาของคนอื่นมาเป็นของตนก็จะรู้สึกเอาการอยู่ แต่นี้มันเกิดขึ้นกับเรา ค่อยๆ โตขึ้นที่เรา จึงไม่ค่อยจะรู้สึกหนักเท่าไรนัก จะรู้สึกก็เมื่อเราไม่สบาย ป่วย ลดกำลังลงแล้ว จะรู้สึกว่าตัวของเรานี้มีความหนักมาก นี่เรียกว่าหนักตามธรรมชาติ เหมือนลูกฟักลูกแตงเกิดขึ้นที่กิ่งก้านของมัน ค่อยโตขึ้น ณ ที่นั้น ถึงแม้จะลูกโตสักเท่าไรๆ กิ่งก้านก็ยังทานน้ำหนักลูกของมันไว้ได้ ถ้าหากเราเอาไปจากที่อื่นไปแขวนกับกิ่งก้านมันเข้า ต้องขาดตูมลงเลย

ส่วน**หนักในด้านการบริหาร** จงคิดดู เปรียบเหมือนกับเรือที่เราขี่ประจำอยู่รั่ว ๙ รู เวลาเราขี่ไป ไหนจะต้องแจวต้องพาย ไหนจะต้องอุดต้องวิดน้ำ มันจะเป็นภาระสักปานใด

ฉะนั้น เมื่อพากันได้มาฟังธรรมเทศนาดังแสดงมานี้แล้ว จงนำเอาคำสอนนี้ไปคิดค้นตามเหตุผลคำสอนของพระพุทธเจ้าจนให้เข้าใจตามเป็นจริงว่า **ขันธโลกนี้เป็นของวุ่นวาย และมันเป็นไปตามสภาพของเขาอยู่อย่างนั้น ขันธ์มิใช่ของใคร มันเกิดขึ้นมาแล้วก็แปรไปตามสภาพของมัน ที่สุดก็แตกดับไปตามเหตุปัจจัยของมัน ถึงอย่างไรเราทิ้งมันไม่ได้ เพราะมันเป็นวิบากผลกรรมของเรา**

เมื่อเราเข้าใจตามเป็นจริงแล้ว หากจะมีเหตุการณ์อะไรมากระทบตามวิสัยของโลกซึ่งเป็นของหวั่นไหวอยู่ตลอดกาลก็ดี จิตใจของเราก็มิได้หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์นั้น เพราะสติควบคุมจิตพิจารณาเห็นด้วยปัญญาแจ้งชัดอยู่ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้อยู่ในโลกอันวุ่นวายด้วยความสันติสุข

ดังวิสัชนามาในธรรมิกถา ก็สมควรแก่กาลเวลา เอวํฯ

สังวรอินทรีย์

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต
วันที่ ๑๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนค่ำ

พึงพากันตั้งใจฟังธรรมเทศนาต่อไป จะเทศน์ถึงเรื่องจิตใจทีเดียว เทศน์เรื่องอื่นก็ไกลจากแนวปฏิบัติ เพราะเวลานี้เราพากันปฏิบัติจิตใจอยู่แล้ว พุทธภาษิตที่ยกขึ้นเป็นนิเขปบทว่า

ทูรงฺคมํ เอกจรํ อสรีรํ คุหาสยํ
เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนาติฯ

แปลว่า *จิตไม่มีสาระตัวตน เที่ยวคนเดียวไปไกล มีคูหา (ถ้ำ) เป็นที่อาศัย คนใดสำรวมจิตได้ จักพ้นจากเครื่องผูกของมาร* ดังนี้ฯ

ก่อนจะฟังคำอธิบายเนื้อความแห่งธรรมะนี้ พึงทำความเข้าใจเรื่องเหล่านี้เสียก่อน จึงจะได้ความชัดขึ้น คือ *จิตและการเที่ยวไปของจิต อะไรเป็นคูหาที่อยู่ของจิต จิตที่สำรวมได้แล้วจะพ้นจากบ่วงของมารได้อย่างไร บ่วงของมารได้แก่อะไร*

เบื้องต้นคือเรื่อง **จิต** เคยได้อธิบายกันมาบ้างแล้วว่า จิตหรือใจพวกเราพึงเข้าใจทั่วไปว่า *อาการของความรู้สึกนึกคิดนั่นแลเป็นจิต* ให้พากันทำความเข้าใจเพียงแค่นี้เสียก่อนเพื่อประโยชน์แก่การปฏิบัติ ถ้าจะพูดในด้านศึกษาแล้ว มันจะมากเกินไป อันนั้นเอาไว้ทีหลัง ความรู้สึกเกิดขึ้นในครั้งแรกในเมื่อตาเห็นรูป หูได้ฟังเสียง เป็นต้น เรียก **วิญญาณ** เปรียบเหมือนของแข็ง เช่น ช้อนกับชามกระทบกันกริ๊กขึ้นครั้งแรก อาการที่ส่งไปตามเสียงนั้นเรียกว่า **จิต** การจำเสียงนั้นเรียกว่า **สัญญา** อาการรู้สึก

ชอบนั้นเรียก **เวทนา** อาการไปวิตกวิจารในเรื่องนั้นว่า อะไรหนอ เป็นอย่างไรหนอ จะทำอย่างไรหนอ เป็นต้น เรียกว่า **สังขาร** ตัวผู้ไปทำความรู้สึกนึกคิดแล้วจดจำ ทำให้ชอบและไม่ชอบ วุ่นวาย สงสัย ตกลงไม่ได้ เรียกว่า **จิต**

สรุปความแล้ว ผู้แสดงอาการออกมาจากผู้ไม่มี อาการแสดงนั่นแลเรียกว่า **จิต** อาการแสดงของจิตที่ออกมา ถ้าเป็นไปในทางที่ดี เช่น อยากทำทาน รักษาศีล แม้แต่เกิดเมตตาสงสารในบุคคลหรือสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยาก เรียกว่า **กุศลจิต** ที่แสดงออกมาในทางชั่วช้าเลวทราม เช่น คิดอยากฆ่าสัตว์ ลักขโมยของเขา เป็นต้น แม้แต่แสดงอยู่ภายในใจ เช่น คิดโกรธแค้นคนอื่น เป็นต้น เรียกว่า **อกุศลจิต** ถ้าไม่ส่งไม่ส่าย ไม่คิดไม่นึก สงบนิ่งอยู่เฉยๆ แต่มีความรู้สึกอาการนิ่งเฉยๆ นั้นเรียกว่า **จิต** แค่นั้นเป็นตัวจิตเดิมแท้ เป็นอันว่าจิตที่แสดงต่อไปนี้ ได้แก่จิตที่แสดงอาการออกมาจากของที่ไม่มีอาการ

คราวนี้คำว่า **จิตเที่ยวไปไกลคนเดียวนั้นอย่างไร** อธิบายว่า จิตเป็นของไม่มีสรีระ ในคำว่า **อสรีรํ** *แปลว่า ไม่มีตัว* ก็บ่งชัดอยู่แล้ว เมื่อมันไม่มีตัว มันอยากเที่ยวไปไหนไกลแสนไกลมันก็ไปได้ โดยกายที่มันอาศัยอยู่นี้มิได้รู้อาการของมันด้วยเลย เช่น คิดจะโกรธใครหรือรักใครไกลแสนไกล มันแวบไปชั่วขณะเดียว เร็วกว่ากะพริบตาถึงคนนั้นแล้ว กายยังอยู่ที่นี่เลย ไม่ทราบเขาไปทำอะไรกัน ณ ที่ไหน เมื่อไร บางทีกายนอนหลับอยู่ จิตมันไปเที่ยวทำการศึกสงครามชิงรักชิงโกรธ ตกนรก หรือเสวยทิพยสมบัติ มีนางฟ้านางเทพธิดาเป็นบริวารอยู่ก็มี แต่กายนอนกรนโครกๆ อยู่ที่เดิม นี่ที่เรียกว่า *เที่ยวไปไกลคนเดียวได้โดยไม่มีอะไรกีดขวาง*

ความจริงแล้ว **จิตมิได้อยู่แต่ผู้เดียว ยังมีสหจรเป็นเพื่อนไปด้วย** จิตก็เหมือนกับดวงไฟ เมื่อมีไฟ ก็ต้องมีแสงสว่าง กำจัดมืด ความร้อน มีพร้อมกันเสียด้วย จิตก็ฉันนั้นเหมือนกัน จิตจะอยู่ไหน ไปไหนใกล้ไกลไม่ว่า จะต้องมีอาการเสวยความสุข-ทุกข์-เฉยๆ มีสัญญาความจำได้หมายรู้ในที่นั้นหรือสิ่งนั้นๆ สังขารความปรุงแต่งโน่นนี่ต่างๆ นานา วิญญาณความรู้ดีชั่ว เป็นต้น ที่ท่านแสดงว่าเที่ยวไปคนเดียว หมายถึง กายกับจิตอยู่อาศัยกัน แต่เมื่ออีกคนหนึ่ง (จิต) เที่ยวไปไกล แต่คนหนึ่ง (กาย) ไม่รู้ต่างหาก

เมื่อคนสองคนอยู่ด้วยกัน ถ้าอีกคนหนึ่งไปไม่บอกเพื่อน เรียกว่า เที่ยวไปคนเดียว หรือลักลอบไปคนเดียว

อะไรเป็นคูหาที่อยู่ของจิต ถึงจิตจะมีเชาวน์ไว เที่ยวคนเดียวได้ตามลำพังตนอย่างไรก็ตาม เมื่อที่อยู่อาศัย เครื่องมือเครื่องใช้ยังบริบูรณ์อยู่ ไม่แตกดับพังไป ก็จำเป็นต้องง้องอนกลับมาอยู่ร่วมกินร่วมนอน อาศัยถ้ำคือร่างกายอันนี้ เหมือนกับค้างคาวถึงจะบินได้ เที่ยวหากินอาหารทางไกล ถึงเวลานอน ก็จะต้องกลับมาเกาะอาศัยถ้ำหินซึ่งเป็นของไม่มีวิญญาณเคลื่อนที่ไม่ได้อยู่นั่นเอง ดูแต่เวลาคนเราเมื่อนอนหลับฝันไปบางคราวปรากฏว่าได้ไปเที่ยวไกลเสียจนเกินขอบเขตขนาดที่ซึ่งไม่เคยเห็นก็มี แต่แล้วพอรู้สึกตื่น ร่างก็ยังอยู่ที่เก่านี่เอง

บ่วงของมารได้แก่อะไร อาการของจิตที่เที่ยวไปตามอารมณ์นั้น ย่อมมีทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ร้าย จึงต้องมีความสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เป็นธรรมดาตามวิสัยของปุถุชน จิตที่เที่ยวไปนั้น จะต้องประสบของ ๕ อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ซึ่งเรียกว่า **กามคุณ ๕** พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็น **บ่วงของมาร**

จิตของปุถุชนทั้งหลาย เมื่อเที่ยวไปประสบอารมณ์ทั้ง ๕ นั้น หรือเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความยินดีพอใจก็ดี หรือเกิดความเสียใจเป็นทุกข์ก็ดี เรียกว่าเข้าไปติดบ่วงของมารแล้ว *คำว่า* **“ติด”** ในที่นี้ หมายความว่า *สลัดไม่ออก ปล่อยวางไม่ได้ บ่วงของมารผูกหลวมๆ แก้ไม่ได้ ถ้าดิ้นก็ยิ่งแต่จะรัดแน่นเข้า*

จิตที่สำรวมได้แล้ว จะพ้นจากบ่วงของมารได้อย่างไร ปุถุชน เบื้องต้นเมื่อเห็นโทษภัยในการเข้าไปติดบ่วงของมารแล้ว จึงต้องพึงสำรวมในอายตนะทั้งหลาย มีตา หู เป็นต้น พระทศพลสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า *ใครสำรวมจิตได้แล้ว จักพ้นจากเครื่องผูกของมาร* ดังนี้

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นโคจรที่เที่ยวแสวงหาอารมณ์ของจิต เมื่อเราปิด คือ สำรวม มีสติระวัง อย่าให้จิตหลงไปในอารมณ์ทั้ง ๖ นั้นได้แล้ว เป็นอันว่ามารผูกมัดเราด้วยบ่วงไม่ได้

แท้จริง มิใช่มารจะไปเที่ยวผูกหลงเกเร บ่วงของมารก็เหมือนกับบ่วงธรรมดาของคนเราๆ ทั่วไปนี่แหละ เขาดักไว้ในที่ที่สัตว์มันจะต้องเที่ยวไป บ่วงของมารมันก็ดักไว้เฉพาะช่องทางของจิตที่จะต้องเที่ยวไป มิใช่มันจะเที่ยวไปหาดักเอาบุคคลผู้นิ่งสำรวมแล้ว จิตของบุคคลผู้หิวแล้วด้วยตัณหา จะต้องวิ่งออกตามทวารต่างๆ เช่น ตา เป็นต้น ความหิวทำให้มืดมิดปิดตา ไม่มีปัญญา หลงวิ่งตามอารมณ์ เมื่อเห็นเข้าแล้วทำให้หลงรักใคร่ชอบใจ หลงติดอยู่ในรูปนั้น อาการเข้าไปติดอยู่ในรูปด้วยความรักใคร่ชอบใจเป็นต้น เป็นอาการของขโมย คือจิตไปขโมยเอารูปของคนอื่นมาไว้รักใคร่ชอบใจให้เป็นกรรมสิทธิ์ของตน โดยที่รูปไม่รับรู้รับเห็นด้วย ถึงแม้จิตดวงที่ครองอาศัยอยู่ในรูปนั้นจะรับรู้ร่วมรักด้วยก็ตาม ตัวรูปแท้ก็มิได้มีส่วนได้ส่วนเสียอะไรด้วยเลย นอกจากจะเป็นตัวหุ่นให้จิตเชิดเล่น จิตนี้จึงจัดได้ว่าเป็นตัวมหาโจรอย่างทารุณมาก บ่วงทั้งหลายใดๆ ในโลกนี้ นอกจากบ่วงของมารแล้ว ไม่ควรค่าแก่ความผิดของเขา

ความหิวไม่รู้จักพอ เป็นต้นเหตุให้จิตเกิดเป็นขโมย หิวอะไรก็ตาม หิวรูป ดูแล้วได้แล้วไม่มีการพอ หิวในเรื่องอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน **ความหิวจึงได้ชื่อว่าเป็นโรคอย่างยิ่ง** ไม่ว่าคนหรือสัตว์เมื่อความหิวเข้าครอบงำแล้ว ย่อมทำให้เสียมารยาทและความอาย จึงทำให้หลงเข้าไปติดได้ง่ายดายอย่างไม่มีปัญหา และเมื่อติดแล้วก็ไม่มีวันหลุดอีกด้วย

บ่วงของมาร ท่านว่าผูกหลวมๆ แต่แก้ไม่หลุด ยิ่งดิ้นก็มีแต่จะรัดแน่นเข้าทุกที บ่วงคือความรักใคร่ในรูปเป็นต้น เข้าไปผูกหัวใจคนใดแล้ว จะต้องเป็นบ้าคลั่งไคล้หลงใหล กินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือหลับแล้วก็ยังตามละเมอเพ้อไปก็มี ศึกชิงรักเคยมีประจำโลกมานานแล้ว แม้ในปัจจุบันนี้ ผู้ยอมสละชีพบูชารักก็ยังมีอยู่เรื่อยๆ ในอนาคตก็ดี ถ้าหากความหิวนี้ยังไม่หายจากหัวใจของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เชื่อว่าเหตุทำนองเดียวกันนี้ก็คงจะมีอยู่ตลอดไป ความจริง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นแต่เพียงทวารที่โคจรของจิตเท่านั้น ส่วนรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็เป็นแต่เพียงวัตถุธาตุอันหนึ่งสำหรับไว้เป็นคู่กับอายตนะภายในเท่านั้น ไม่น่าจะไปก่อกรรมทำเข็ญสร้างสถานการณ์จนถูกบ่วงของมารเลย โดยเหตุผลดังกล่าวมาแล้วคือความหิวตัวเดียวเป็นต้นเหตุ จึงได้สร้างสถานการณ์ขึ้น

ฉะนั้น พระพุทธองค์ผู้ทรงพระมหากรุณาธิคุณแก่บรรดาสัตว์ผู้ยังหลงติดบ่วงของมารอยู่ จึงได้ตรัสเตือนไว้ว่า **เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺสนฺติ** *ผู้ใดสำรวมจิตได้ จักพ้นจากเครื่องผูกของมาร* ดังนี้

จิตเป็นของไม่มีตัวดังแสดงมาแล้ว ฉะนั้น จะใช้วัตถุอะไรผูกมัดระวังรักษาเหมือนสิ่งอื่นๆ ไม่ได้ ต้องใช้สติความระลึกได้เป็นเครื่องระวังสังวรรักษาจึงจะได้ ของที่เป็นวัตถุมีรูปร่าง ก็ต้องใช้วัตถุมีรูปร่างผูกมัดกันไว้จึงจะอยู่ **จิตไม่มีรูปร่าง ก็ต้องใช้สติธรรมที่หารูปร่างมิได้ผูกมัดจึงจะสำเร็จประโยชน์**

เมื่อเรามีสติรู้เท่าทันกับจิตที่มันคิดส่งไปในโคจรของมัน มี ตา หู จมูก เป็นต้น ได้แล้ว ตา หู จมูก เป็นต้น ซึ่งเป็นของธรรมชาติ เวรกรรมบาปบุญสร้างมาไว้สำหรับให้จิตใช้ ก็จะไม่เป็นภัยแก่จิตเลย จริงอยู่ ประตูทวารทั้ง ๖ มีตาเป็นต้น ตกอยู่ในคุ้มครองของมาร มารได้ดักบ่วงไว้หมดแล้ว แต่เมื่อผู้มีสติระวังสังวรในอายตนะทั้งหลายได้แล้ว จะรอดพ้นจากบ่วงของมาร ๕ ได้แก่ขันธ์เป็นต้น ได้อย่างปลอดภัย

ความจริงรูปขันธ์เป็นต้น มิใช่ตัวของมารแท้ ความที่จิตไปเกิดความรักใคร่ยินดีในเมื่อเห็นรูปเป็นต้น นั่นต่างหากเป็นตัวมาร รูป เป็นต้น ถึงอย่างไรๆ มันมีสภาพเป็นอยู่อย่างนั้น ใครจะรัก จะเกลียด จะโกรธ อย่างไร สิ่งเหล่านั้นก็คงเป็นเช่นเดิม ที่ว่าถูกบ่วงของมารก็คือจิตไปติดยึดมั่นอยู่ในอารมณ์ ในเมื่อตาเห็นรูป ฯลฯ ว่าเป็นของสวยงามรักใคร่พอใจ แล้วสละปล่อยวางไม่ได้ จึงเรียกว่าถูกบ่วงของมาร

เมื่อเรามีสติระวังสังวรในเมื่อตาเห็นรูปเป็นต้น ไม่ให้หลงไปสำคัญในรูปว่าเป็นของสวยงามน่ารักน่าใคร่พอใจ ให้เห็นเป็นแต่เพียงสักว่ารูปภาพอันหนึ่งเหมือนๆ กับรูปทั้งหลายที่เราเห็นทั่วๆ ไป ใจก็จะไม่ยึดติดในรูปนั้น และจะรอดพ้นจากบ่วงของมารไปได้โดยปลอดภัย

อายตนะทั้งหลาย บุญกรรมสร้างไว้ให้เป็นประโยชน์ มิใช่สร้างมาเพื่อให้เกิดโทษ และสร้างมาไว้เฉพาะประจำตำแหน่งหน้าที่ของตนโดยตรงด้วย หากอายตนะอันใดอันหนึ่ง เป็นต้นว่าตา เสียแล้ว ก็จะไม่ครบคู่ของมัน เลยกลายเป็นคนพิการไป คนพิการ

ย่อมไม่ควรแก่ธรรมชั้นสูงได้ หากคนในโลกนี้ทุกๆ คน พากันพิการดังว่านั้นคนละอย่างสองอย่างไปเสีย โลกนี้ก็จะกลายเป็นโลกพิการไม่สมบูรณ์ พระพุทธเจ้าคงไม่มาตรัสรู้แน่ แต่นี้เพราะโลกสมบูรณ์และคนสมบูรณ์ด้วยสมบัตินั้นเอง แต่คนเราใช้สมบัติอันสมบูรณ์แล้วไม่เป็นและไม่ถูกต้องตามจุดหมาย พระพุทธเจ้าจึงได้มาตรัสรู้และเทศนาแนะให้รู้จักใช้สมบัติอันล้ำค่าของตนเพื่อเป็นประโยชน์อันยิ่ง

แท้จริงอายตนะทั้งหลาย มีตา หู เป็นต้น ถึงแม้จะเป็นบ่อเกิดของกิเลส ก็เฉพาะผู้ไม่มีปัญญารู้จักระวังสังวรเท่านั้น แต่เมื่อผู้ฉลาดในทวารทั้ง ๖ นั้นแล้ว จะเป็นบ่อเกิดของอุบายปัญญายิ่งกว่าให้เกิดกิเลสไปเสียอีก อายตนะทั้งหลาย มี ตา หู เป็นต้นเป็นสมบัติอันล้ำค่าของคนเราแต่ละคน ซึ่งบุญกรรมนำมาตกแต่งให้อย่างมหัศจรรย์โดยเฉพาะ และจะแลกเปลี่ยนซื้อขายกันอย่างของสิ่งอื่นๆ ไม่ได้เด็ดขาด ทนทานใช้ได้นาน มีคุณภาพดี บางคนยังสามารถใช้ได้ตั้ง ๕๐-๖๐-๑๐๐ ปี ก็มี ของดีมีค่านี้ ถ้าเราได้นำไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ก็จะมีคุณเหลือค่าเหมือนกัน เป็นต้นว่า มีตาที่ดีดูของที่ดี เช่น ดูวัตถุที่จะนำมาซึ่งความเลื่อมใส ทำให้จิตใจของเราให้ร่าเริงบันเทิงในทางกุศล เช่น เห็นรูปพระพุทธเจ้าผู้ท่านบริสุทธิ์สิ้นกิเลสบาปธรรมแล้ว หรือรูปพระธาตุเจดีย์อันเกี่ยวเนื่องด้วยองค์ของพระพุทธเจ้า จะเกิดเป็นกามาวจรกุศลจิตขึ้น หรือเป็นพุทธานุสสติกัมมัฏฐานให้เกิดสมาธิ อันเป็นที่ตั้งของปัญญา สามารถปหานกิเลสบาปธรรมได้เป็นที่สุด หากยังไม่สามารถจะทำให้พ้นทุกข์ได้ในปัจจุบันชาตินี้ ตาที่เราได้ดูแต่สิ่งที่ดีมีค่านั้นก็จะบันดาลให้เราได้ตาอันบริสุทธิ์ในภพหน้าต่อไป

หากจะมีปัญหาถามว่า *ตาเป็นต้นของเรา ที่ได้สะสมแต่ความดีไว้ในภพนี้ แล้วเมื่อตายไปเกิดในภพใหม่ ตาเป็นต้น จะตามเราไปให้ผลดีได้อย่างไร เพราะตาติดอยู่กับกายเมื่อกายแตกดับแล้ว อายตนะเหล่านั้นก็พลอยดับไปด้วย* ขอเฉลยไว้ ณ ที่นี้เลยว่าเมื่อพุทธบริษัททุกคนทราบกันดีอยู่แล้วว่า ตัวของมนุษย์ สัตว์ นี้มีอยู่ ๒ ชั้นด้วยกันคือ **กายกับใจ** ก็ไม่เห็นน่าสงสัยในเรื่องนี้ เพราะ**กายมีอายตนะได้ ใจก็มีอายตนะได้เหมือนกัน** เราจะสังเกตได้ในเมื่อเรานอนหลับอยู่ดีๆ ไม่รู้สึกอะไรเลย แต่เวลาฝันไปเห็นนั่นเห็นนี่ หรือได้อะไรต่ออะไรมากอย่าง นั่นแหละคืออายตนะของใจ เวลาตายไป

ใจได้อายตนะนั่นแหละไปเกิดด้วย พร้อมทั้งความดีและความชั่วที่อายตนะเหล่านั้นได้สะสมไว้ แต่ถ้าจะถือเอา **“เซลล์”** เป็นใจตามทางวิทยาศาสตร์แล้ว ก็จะต้องอธิบายกันยืดยาว ฯลฯ

อายตนะของใจแปลกจากอายตนะของกายที่ใช้กันอยู่ทั่วไป **อายตนะของกาย ใจมีส่วนเกี่ยวข้องรับรู้เห็นด้วย แต่อายตนะของใจแล้ว ใจใช้คนเดียว กายไม่รับรู้ด้วยเลย อายตนะของกายเกิดจากธาตุหยาบ มี ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นต้น ใช้ได้เฉพาะอายตนะหยาบเช่นเดียวกัน ส่วนอายตนะของใจเป็นอายตนะกายสิทธิ์ ประกอบขึ้นด้วยบุญกรรมโดยเฉพาะ ใช้ได้ในทางมโนภาพ เป็นเครื่องมือประจำกับจิตใจ ใช้ได้ตลอดไปในเมื่อยังไม่พ้นจากโลกอันมีอายตนะอยู่**

อายตนะทั้ง ๒ ประเภทนี้ นอกจากจะเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ในเมื่อเรายังท่องเที่ยวอยู่ในโลกอันประกอบด้วยอายตนะแล้ว ยังเป็นเครื่องวัดของปัญญาวิปัสสนาผู้จะข้ามพ้นจากโลกอีกด้วย ผู้มีปัญญาจะข้ามพ้นจากโลกอันมีอายตนะ หากไม่ใช้อายตนะเหล่านี้เป็นที่ก่อตั้งก่อนแล้ว จะข้ามอายตนะได้อย่างไร เปรียบเหมือนคลองหรือแม่น้ำ เป็นเครื่องหมายของผู้จะข้าม ผู้ข้ามพ้นได้ก็เรียกว่ามีความสามารถ เมื่อข้ามไม่ได้ก็เรียกว่าหมดความสามารถ

ฉะนั้น *ถึงแม้จะเป็นช่องทวารสำหรับบ่วงของมารดักก็ตาม แต่เป็นเครื่องแสดงความสามารถของผู้มีปัญญาที่เล็ดลอดบ่วงมารไปได้ ในเมื่อใช้อายตนะนั้นอยู่ด้วยการระวังสังวรในอายตนะทั้งหลายดังกล่าวแล้ว*

อายตนะทั้งหลายเป็นของที่มีคุณค่าหาประมาณมิได้ดังกล่าวแล้ว แต่เมื่อใช้ของดีมีค่าโดยผิดตำแหน่งหน้าที่ ก็ทำของดีนั้นให้เสียไปมิใช่น้อยเหมือนกัน เช่น ตาเป็นต้น เมื่อเห็นรูปแล้วทำให้เกิดความรักใคร่กำหนัดยินดี ในเมื่อรูปมีอยู่และหายไปหรือได้มาแล้วยังต้องการรูปอื่นอีก ไม่รู้จักจบสิ้นสักที ถึงแม้ตานอกใช้ไม่ได้แล้ว ตาในยังรักยังชอบอยู่ดังนี้เป็นต้น เรียกว่าเอาตาไปบูชาของไม่มีสาระปฏิกูลเปื่อยเน่า เข้าทำนองที่ว่า *เอาพิมเสนไปแลกเกลือ* ถ้าหากเรารู้คุณค่าของอายตนะทั้งหลาย มีตาเป็นต้น

ตามเป็นจริงแล้ว เช่น ตาดูรูป ดูเพื่อให้เกิดความรู้ตามเป็นจริงว่า รูปเป็นเพียงภาพให้เกิดแสงสะท้อนเข้าตาเพื่อให้ตาเห็นเท่านั้น มิใช่เป็นของดีของเลวอะไร คำว่าดีและเลวเป็นเรื่องของกิเลส ของใจ ทำให้หลงใหลไปต่างๆ นานา ถึงกับเป็นบ้า เอาตาของดีๆ ไปบูชารูปเน่าของสกปรก เมื่อรู้สึกได้เช่นนี้แล้ว อายตนะทั้งหลายจะเป็นเหมือนสายสื่อให้เกิดปัญญาทุกๆ วิถีทาง

พุทธบริษัทผู้ปฏิบัติในการระวังสังวรอินทรีย์ทั้งหลาย เมื่อพากันได้ฟังธรรมบรรยายมาเพียงเท่านี้ จงพากันจับเอาเนื้อความแห่งธรรมบรรยายนี้ไปกำหนดจดจำแล้วนำไปคิดพิจารณาให้ถูกให้แจ้งด้วยตน เมื่อต้องการพ้นจากบ่วงของมารก็จะไม่เป็นการยากนัก ถ้าอาศัยไม่ประมาทอยู่เสมอๆ เพราะมารมันดักบ่วงอยู่ ตัวเราประมาทเมื่อไร อาจพลัดหลงเข้าไปติดได้ง่าย

ดังบรรยายมาด้วยประการฉะนี้ฯ

วันคืนล่วงไปๆ

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต
วันที่ ๑๙ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนค่ำ

อธิบายธรรมตอนเช้านี้ ได้พูดถึงความสำคัญของกาลเวลาว่าเป็นเครื่องตักเตือนสอนให้เราเป็นผู้ไม่ประมาทในภารกิจหน้าที่ของตน และการที่จะประกอบกุศลกิจมีทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น อันจะเป็นผลตอบแทนให้ได้รับความสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยคาถาที่ยกขึ้นเป็นนิเขปบทว่า **อจฺจยนฺติ อโหรตฺตาฯ** ซึ่งแปลความว่า *วันคืนล่วงไปๆ ชีวิตอายุมนุษย์ สัตว์ ก็ย่อมหมดไปด้วย เหมือนแม่น้ำน้อยถูกแสงพระอาทิตย์ ก็พลันหมดไปฉะนั้น* และได้อธิบายยืดยาวพอควรแล้ว คราวนี้จะชักอุทาหรณ์ของผู้ใช้กาลเวลาไม่ให้เป็นประโยชน์ ย่อมนำความทุกข์เดือดร้อนมาให้แก่ตน

เรื่องมีอยู่ว่า ครั้งหนึ่งสมัยพุทธกาล มีสามีภรรยาคู่หนึ่งผู้เกิดมาในกองเงินกองทองไม่เคยแสวงหาโภคทรัพย์นับแต่เกิดมา มารดาบิดาทั้งสองฝ่ายได้มอบเงินสดให้บุตรธิดาของตนคนละ ๔๐ โกฏิ รวมเข้ากันเป็น ๘๐ โกฏิ สมบัตินอกนี้ มีบ้านเรือนและเครื่องแต่งตัวเป็นต้นไม่นับ เริ่มแต่วันแต่งงาน คู่รักผู้ระเริงในกามคุณทั้ง ๕ พากันกระหยิ่มยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ราวกับว่าจะเย้ยความอนาถาในอนาคต ความเห็นมันช่างตรงกันเอาเสียเหลือเกิน ในเมื่อผลกรรมมันจะตามสนอง สองสามีภรรยาพากันปรารภว่าสมบัติมหาศาลเห็นปานนี้ ถึงแม้ไม่แสวงหา มนุษย์คนไหนจะมีอายุ ๑๐๐ ปี ก็ใช้ไม่หมดประโยชน์อะไรกับการแสวงหาทรัพย์เป็นการยุ่งยากเปล่าๆ อย่าเลย เราทั้งสองจงพากันมาหาความสุขในชีวิตนี้ให้สมปรารถนาเสียดีกว่า แล้วทั้งสองก็พากันใช้จ่ายทรัพย์อย่างชนิดที่เรียกว่ามือเติบ ต้องการอะไรใช้จ่ายไม่อั้น สุดแล้วแต่ชอบใจในทางไหน ซึ่งตนเห็นว่าจะเป็นที่ทำให้ร่าเริงใจได้

เขาทั้งสองก็มีนิสัยชอบใจเช่นเดียวกันกับมนุษย์เพื่อนร่วมโลกอื่นๆ นั่นก็คือ สุรา นารี พาชี และกีฬาบัตร เป็นต้น ซึ่งตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว พระองค์ตรัสว่าเป็นอบายมุข ใครประกอบเข้าแล้วย่อมนำมาซึ่งความฉิบหาย สองสามีภรรยาคู่นี้ก็อยู่ในข่ายนั้นเหมือนกัน ความคิดในเบื้องต้นผิดพลาดไปหมด เมื่อแก่เฒ่าชรามากทำงานไม่ไหวแต่ตัวยังไม่ตาย ใช้จ่ายทรัพย์หมดไปก่อน หมดตลอดถึงบ้านเรือนไร่นา ปศุสัตว์ต่างๆ จำหน่ายขายมาบำรุงอบายมุข ทำอย่างไร ทีนี้ยังเหลืออยู่วิธีเดียวซึ่งเป็นวิธีของคนอนาถา วิธีนั้นก็คือพากันปรารภจะออกขอทานตามหมู่บ้านและทุกตรอกซอกซอยตามถนนต่างๆ

วันหนึ่งมายืนอยู่หน้าประตูศาลาเพื่อรอรับอาหารที่เหลือเศษจากภิกษุสามเณร พระพุทธองค์ทรงทอดพระเนตร แล้วตรัสแก่พระอานนท์ว่า *เศรษฐีคนนี้ ถ้าเธอประกอบอาชีพเมื่ออยู่ในปฐมวัย เขาจะได้เป็นเศรษฐีที่หนึ่งในกรุงราชคฤห์นี้ ถ้าเธอประกอบอาชีพเมื่ออยู่ในมัชฌิมวัย เขาจะได้เป็นเศรษฐีที่สองในกรุงราชคฤห์นี้ ถ้าเธอประกอบอาชีพเมื่อปัจฉิมวัย เขาจะได้เป็นเศรษฐีคนที่สามในกรุงราชคฤห์นี้ หากเธอออกบวชแต่วัยต้น เขาจะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ภรรยาของเขาจะได้สำเร็จพระอนาคามี หากเธอออกบวชในวัยกลาง เขาจะได้สำเร็จพระอนาคามี ภรรยาของเขาจะได้สำเร็จพระสกทาคามี หากเธอออกบวชในวัยสุดท้าย เขาจะได้สำเร็จเป็นพระสกทาคามี ภรรยาเขาจะได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน นี่เขามาฉิบหายเสียจากประโยชน์ทั้งสอง คือเสื่อมเสียจากโภคทรัพย์และสามัญผลอันจะพึงได้รับ ดังนี้*

ที่ชักอุทาหรณ์มาเล่าให้ฟังนี้ ก็พอจะมองเห็นแล้วว่า กาลเวลามีความสำคัญแก่ความเป็นอยู่ของคนเราอย่างไร

วัน คืน เดือน ปี ถึงแม้จะเป็นธรรมดาของดินฟ้าอากาศก็ตามที แต่ชีวิตอายุของมนุษย์ สัตว์ ก็ขึ้นอยู่กับเรื่องเหล่านี้ทั้งนั้น วัน คืน เดือน ปี เป็นเครื่องวัดชีวิตอายุของมนุษย์ทั้งหลาย ถึงใครจะคำนวณนับหรือไม่ก็ตาม แต่มันจะต้องนำเอาชีวิตของมนุษย์เหล่านั้นไปด้วยทุกขณะ ชีวิตของมนุษย์ สัตว์ จะหมดไปตามมันทุกขณะ

ผู้ประมาทแล้วได้ชื่อว่าปล่อยให้วัน คืน เดือน ปี กลืนกินชีวิตอายุหมดไปเสียเปล่า โดยไม่มีอะไรเป็นเครื่องตอบแทน ผู้ฉลาดทั้งหลายย่อมดูถูกชีวิตของตน โดยเห็นเป็นของเล็กน้อยด้วย เป็นของไม่มีสาระเปล่าจากประโยชน์ด้วย และรักษาได้ยากด้วย แต่ไม่ประมาทในการสร้างคุณงามความดีเพื่อให้ทันกับความเป็นอยู่อันมีประมาณน้อยนั้นๆ ฉะนั้น **กาลเวลาจึงมีคุณค่าแก่ผู้ไม่ประมาทแล้วอย่างมหาศาล สามารถให้ผู้เจริญฌานสมาธิโดยปรารภความเสื่อมความสิ้นไปแห่งอัตภาพอันนี้ให้ถึงมรรคผลนิพพานได้**

แท้จริง การปรารภถึงความเสื่อมความสิ้นไปของอัตภาพสังขารของตนนั้น เป็นอุบายภาวนากัมมัฏฐานอย่างดีที่สุด สามารถระงับความวุ่นวาย ตัดสินอารมณ์ที่ข้องอยู่ภายในใจให้หมดสิ้นไปอย่างรวดเร็ว เพราะเมื่อเห็นความเสื่อมสิ้นไปแห่งอัตภาพชีวิตนี้แล้ว ใครจะไปหลงเมาติดข้องอยู่ในอารมณ์อะไรอีกเล่า ชีวิตซึ่งเป็นของรักของเราแท้จริงจะต้องเสื่อมสูญไปอยู่แล้ว *เปรียบเหมือนกับบุคคลผู้จำเป็นจะต้องจากสถานที่นี้แล้วไปสู่สถานที่อื่น* จำเป็นจะต้องเตรียมการเดินทาง *สัมภาระบางอย่างอันมีค่าน้อย เขาจะต้องตัดสินใจสละเก็บเอาแต่ของที่มีค่ามากเท่านั้นติดตามไป* ฉันใด **ผู้มาใช้ปัญญายกเอากาลเวลา ความเสื่อมความสิ้นแห่งอัตภาพชีวิตอันนี้ ขึ้นมาพิจารณาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะสละลงเสียได้ซึ่งอารมณ์ทั้งหลายอันเปรียบเหมือนสัมภาระอันมีค่าน้อย แล้วก็เก็บเอาแต่ของอันมีค่ามากคือความสุขสงบอันปราศจากนิวรณ์**

ฉะนั้น ทุกๆ คนจึงไม่ควรปล่อยให้กาลเวลาของเราล่วงเลยไปเสียเปล่า โดยที่เรามิได้ทำความดีอะไรชดใช้ชีวิตของเราที่หมดไป

เมื่อยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว ก็อย่าเข้าใจว่าตนยังไม่แก่ ความจริงมันแก่มาแล้วจากเด็กจึงมาเป็นหนุ่มเป็นสาว เด็กก็แก่มาแล้วจากครรภ์จึงคลอด ที่เขาเรียกกันว่า นั่นเป็นเด็ก นั่นเป็นคนหนุ่มสาว นั่นคนแก่เฒ่า เขาเรียกตามความชอบใจซึ่งโลกเขานิยมสมมุติกันอย่างนั้น ความจริงแล้วมิได้เป็นไปตามเขาว่า แต่หากมันเปลี่ยนสภาพไปตามกาลเวลาของมันเอง ไม่ต้องให้ใครเรียกสมมุติเอาตามใจชอบ จงพากันประกอบคุณความดี มีการทำทานรักษาศีลอบรมจิตใจให้ถึงความสงบสุข

กาย *เมื่อเกิดมาไม่พิการแล้ว* จงทำให้ตนเองมีคุณค่าด้วยการฝึกหัดทำทานนบน้อมกราบไหว้ในบุคคลหรือสถานที่ที่ควรกราบ จะเป็นเครื่องแสดงความดีงามในที่สาธารณะทั่วไปให้เป็นผลกำไรในการลงทุนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ด้วยความลำบาก

วาจา *เมื่อไม่เป็นใบ้* จงใช้ให้เป็นบุญเป็นคุณ อย่าได้เพิ่มพูนเอาบาปกรรมมาใช้ด้วยไม่พูดเท็จโกหก หลอกลวง ส่อเสียด สับปลับ เพ้อเจ้อ เหลวไหล ใส่ร้าย หาเรื่องทะเลาะกีดกันคนอื่นที่เขาจะทำดี อันเป็นทางนำมาแต่โทษโดยส่วนเดียว จงพยายามระวังสังวรวาจาพาทีแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ เว้นโทษดังกล่าวมานั้นเสีย

ใจ *ซึ่งอาศัยกายและวาจาเป็นเครื่องประกอบความดี* จงทำตนเป็นคนดี ในฐานะเป็นแขก เมื่อจะนึกคิดประกอบกิจสิ่งใด ไม่เอาแต่ใจของตนคนเดียว จงเหลียวแลกายและวาจาผู้รับใช้เราด้วย อย่าลืมภาษิตโบราณท่านว่า *ป่าพึ่งเสือ เสือพึ่งป่า นาวาพึ่งน้ำ* จิตใจจะผ่องใสสะอาดบริสุทธิ์ถึงวิมุตติได้ ก็ต้องมาอาศัยกายนี้ เอากายนี้เป็นสำนักงานใช้เป็นสถานที่วิจัยสัจธรรม ตรงกันข้าม เมื่อใช้กายและวาจาประกอบกรรมชั่ว ความมัวหมองก็จะตกมาเป็นของใจแต่คนเดียว

เมื่อพากันเข้าใจเนื้อความแห่งธรรมเทศนาดังอธิบายมานี้แล้ว ก็จะได้พากันเลือกเอาสาระอันมีอยู่ในชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์โดยส่วนเดียว กายวาจาเป็นข้าทาสของจิตถึงแม้จะรับใช้เขาจนตลอดชีวิต ผลอันพึงได้ไม่ว่าดีหรือชั่ว สุขและทุกข์ เขาถือกรรมสิทธิ์คนเดียว **คนใดมายึดเอากายและวาจาเป็นของมีสาระจนหลงระเริงลืมตัว มัวเมาบำรุงบำเรอมันจนเกินขอบเขต เป็นเหตุให้ทำความชั่วเห็นเป็นของดี คว้าผิดคิดว่าเปลือกเป็นแก่น จิตที่นึกคิดส่งส่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ เช่น ส่งไปตามตา เป็นต้นโดยปราศจากสติ มีแต่จะดำริไปในกามคุณ ๕ ใช่สาระของจิตที่แท้จริงไม่ เหมือนเรือที่ปราศจากนายท้าย ล่องลอยตามกระแสโดยไม่มีจุดหมาย ที่สุดก็จะหยุดลงด้วยการอับปาง ฉะนั้น**

กายและจิตอันนี้ที่บุญกรรมและกิเลสนำมาตกแต่งให้ เมื่อนำมาใช้โดยหาสาระมิได้ ถึงแม้จะมีอายุยืนนาน ก็ปานประหนึ่งว่าหาอายุมิได้ (คือไม่มีประโยชน์) สมกับพุทธพจน์ที่พระองค์ตรัสว่า

โย จ วสฺสสตํ ชีเว　　อปสฺสํ อุทยพฺพยํ
เอกาหํ ชีวิตํ เสยฺโย　　ปสฺสโต อุทยพฺพยํ

แปลว่า *บุคคลใดมีชีวิตอยู่ร้อยปี แต่เขามิได้พิจารณาเห็นความเกิดความดับ (ของอัตภาพนี้) ผู้นั้นสู้ผู้เขามีชีวิตอยู่วันเดียว แต่พิจารณาเห็นความเกิดความดับไม่ได้* ดังนี้

ดังอธิบายมาในธรรมิกถา ก็สมควรแก่เวลาด้วยประการฉะนี้ฯ

ภาวนา-สมาธิ

อบรมพระภิกษุสามเณรในวัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต
วันที่ ๗ กันยายน พ.ศ ๒๕๐๖ ตอนค่ำ

การฟังเทศน์ในแนวภาวนาที่จะให้หายสงสัยกันเด็ดขาด **เป็นของทำได้ยาก ถ้าหากพวกเราภาวนาไม่เป็น** ผู้ภาวนาเป็นแล้ว ยึดอุบายภาวนาของตนให้เป็นหลักไว้ดีแล้ว ท่านจะเทศนาอะไร ใครจะว่าที่ไหน ใจมันไม่ได้ยึดเหนี่ยว แต่อุบายนั้นๆ จะมาเข้ากับอุบายของเรา ทำให้เกิดความสว่างแจ่มแจ้งหายสงสัยไปเอง สำหรับผู้ที่ยังภาวนาไม่เป็น จิตจะต้องส่ายหาอุบายมาเป็นเครื่องอยู่ของตน แล้วก็จะลังเลใจ พอได้รู้จากตำรา ได้ข่าวจากคนพูด คิดนึกโดยคาดคะเนว่านั้นดีนี่ดี ที่โน้นอาจารย์มีชื่อเสียงโด่งดัง แล้วก็วุ่นวายคาดหมายไปต่างๆ นานา จับหลักอะไรไม่ได้ ยิ่งคิดยิ่งส่งก็ยิ่งแต่จะเกิดความสงสัย ทำจิตใจให้วุ่นไปหมด

เพราะ **หลักธรรมที่แท้ มิได้เกิดจากความคิดที่ส่งออก แต่เกิดจากการคิดค้นตรงเข้ามาหาของจริงที่มีอยู่ในตัวนี้ เมื่อเราค้นเข้ามาหาของจริงในตัวนี้แล้ว จิตก็เป็นสมาธิ (คือคิดค้นอยู่ในที่อันเดียว) ต่อนั้นไปทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในรัศมีของจิตก็จะกลายเป็นอุบายให้เกิดเป็นธรรมไปทั้งหมด**

มีตัวอย่างสมัยครั้งพุทธกาล บัณฑิตสามเณรอายุ ๗ ขวบ ลูกศิษย์ของท่านพระสารีบุตร ได้เห็นเขาขุดเหมืองเข้านา ได้เห็นเขาถากไม้ เห็นเขาดัดลูกศร ท่านน้อมเข้ามาฝึกอบรมจิตของท่านให้มันเป็นตามบังคับ ให้เหมือนเขาบังคับของซึ่งหาวิญญาณมิได้เหล่านั้นให้เป็นไปตามประสงค์ จนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ก็สิ่งทั้งสามนั้นเป็น

ธรรมอะไร วัตถุของภายนอกแท้ๆ แต่เมื่อท่านน้อมนำเข้ามาพิจารณาเป็นอุบายอบรมภายในใจของท่านเอง เลยได้ผลอย่างสุดยอด

พุทธวจนะคำสอนของพระองค์มีมากถึงแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ ตามที่ท่านกำหนดไว้แต่ละหมวดละข้อ หรือแต่ละขันธ์ ล้วนแต่เป็นของดี ท่านโบราณาจารย์เคยปฏิบัติได้รับผลสำเร็จมาแล้วทั้งนั้น จึงได้รวมตั้งไว้เป็นปริยัติเพื่อเป็นบทศึกษาแก่อนุชนสืบมา

ธรรมเป็นของดีแล้ว แต่เราปฏิบัติดียังไม่พอที่จะเป็นรากฐานให้เกิดธรรมของดีได้

มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ เป็นของผู้ปฏิบัติที่มีสัมมาสมาธิเป็นรากฐาน

อริยสัจธรรมทั้งสี่ คือ ทุกข์ ๑ สมุทัย ๑ นิโรธ ๑ มรรค ๑ เป็นวิชาของสัมมาสมาธิอย่างถูกต้อง

ทุกข์ ทั้งหลาย มีชาติทุกข์เป็นต้น มีอยู่ แต่ผู้จะเข้าไปรู้แจ้งเห็นจริงในทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้นไม่มี

สมุทัย มีความทะยานอยากในความใคร่เป็นต้น มีอยู่ แต่ผู้จะเห็นโทษในสมุทัยนั้นแล้วละเสียไม่มี

นิโรธ คือความเข้าไปดับซึ่งราคธรรมเป็นต้น มีอยู่ แต่ผู้จะเข้าไปดับไม่มี

มรรคมีองค์ ๘ ประการ อันเป็นทางยังผู้ดำเนินตามแล้วให้พ้นทุกข์ได้ มีอยู่ แต่ผู้จะดำเนินตามไม่มี ทางจึงเป็นทางว่าง หาผู้สัญจรไม่มี ก็เพราะขาดสัมมาสมาธิอันเป็นรากฐานที่มั่นคง

ความจริง อริยสัจคือทุกข์และสมุทัย มีอยู่พร้อมแล้วในตัวของเราทุกๆ คน ทั้งทุกขสัจมีชาติเป็นต้น ทุกๆ คนก็มีมาแล้วทั้งนั้น แต่คนเราไม่ทำความรู้ ปล่อยวางละเมินไปเสีย เห็นว่ามันเป็นของไม่ดี ไม่น่าพอใจ ไม่อยากได้ ก็เลยไม่สนใจ ไม่นำมา

พิจารณา แต่หาได้รู้ไม่ว่า นั่นเป็นของจริงของประเสริฐ เมื่อเกิดขึ้นในดวงใจของบุคคลใดแล้ว ผู้นั้นถึงแม้จะเป็นปุถุชน ก็จะกลายเป็นพระอริยเจ้า ไปตามเอาแต่สุขจอมปลอมมากลบทุกข์ที่แท้จริงไว้ เวลาทุกข์ที่แท้จริงประดังปรากฏออกมาจริงจังเข้า สุขหลบหน้าหายตัวไปหมด ช่วยอะไรไม่ได้ ปล่อยให้เราเดือดร้อนเป็นทุกข์อยู่แต่คนเดียว โทษแห่งการไม่นำเอาทุกข์มาพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริง มันเป็นเสียอย่างนี้

ผู้ที่นำเอาทุกข์มาพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงแล้ว ทุกข์ทั้งหลายจะไม่เข้ามาเบียดเบียนเขาได้ เพราะความรู้จริงเห็นจริงเสียแต่เบื้องต้น ทุกข์เลยเป็นของธรรมดาเป็นสภาวธรรมมีอยู่ประจำโลก ทุกคนเกิดขึ้นมาแล้วหนีไม่พ้น ใครจะร้องไห้เป็นทุกข์หรือไม่ ทุกข์มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ทางที่จะพ้นได้ มิใช่เมื่อทุกข์มาถึงเข้าแล้ว เป็นทุกข์ร้องไห้คร่ำครวญ แต่จะต้องละตัวเหตุคือความทะยานอยาก มีอยากใคร่ในกามเป็นต้นเสีย ที่เรียกว่า **สมุทัย** คือความทะยานอยากใคร่ในกามเป็นต้น ซึ่งมีอยู่แล้วในใจของเราทุกๆ คน แต่พวกเราเห็นสมุทัยเป็นของหวาน ไม่เข้าใจว่าเป็นของศัสตรายาพิษ จึงพากันรับประทานเข้าไปด้วยความสนุกสนานเพลิดเพลินมาก แต่เมื่อมันทำพิษติดคอเข้าแล้ว ทุกๆ คนจะพากันดิ้นด้าวระทมทุกข์ ต่างก็ช่วยอะไรกันไม่ได้

เมื่อเหตุและผลของจริงเบื้องต้นมีอยู่ในตัวของเราอย่างนี้แล้ว แต่เราไม่เอามาพิจารณาให้รู้เห็นตามเป็นจริง เหตุและผลอันไม่มีอยู่ในตัวของเรา (คือนิโรธและมรรค) แต่เราจะต้องเจริญให้เกิดมีขึ้น เมื่อเราไม่เจริญก็เกิดมีไม่ได้ นี่พูดถึงเรื่องภาวนาไม่เป็นมันเป็นเสียอย่างนี้ แต่เมื่อผู้ภาวนาเป็น มีสัมมาสมาธิเป็นหลักฐานมั่นคงแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในรัศมีของจิต ก็จะกลายเป็นอุบายให้เกิดปัญญารู้แจ้งเป็นธรรมไปหมด ดังแสดงมาแล้วข้างต้น เหตุและผลอันไม่มีอยู่ในตัวของเรา (คือนิโรธและมรรค) เราไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่นมาเจริญอีกแล้ว แต่มันเป็นการเจริญมรรค (คือความเห็นชอบตามเป็นจริง) อยู่แล้ว เมื่อเจริญเกิดขึ้นแล้ว ความโง่ความเขลาในความอยากทั้งหลายมันก็หมดไปเอง

ฉะนั้น จะขอบอกให้ทราบอีกทีว่า เมื่อจะฟังเทศน์เอาอุบายภาวนาหาความสงบจนให้เกิดสัมมาสมาธิกันจริงๆแล้ว ขออย่าได้ไปตื่นเต้นส่งส่ายไปหาเรื่องอุบายนั่นนี่

หรือวิธีนั้นวิธีนี้ให้มันยุ่งไปมากเลย ไม่มีผลดอก **การภาวนาเป็นเรื่องตัดภาระให้น้อยลงทุกๆ วิถีทางจนไม่เหลือ** แม้แต่อารมณ์ที่เรายกขึ้นพิจารณาอยู่นั้น ก็จะต้องเปลี่ยนสภาพไป เป็นอารมณ์ของภาวนาโดยเฉพาะ มิใช่อารมณ์อุบายยกขึ้นมาพิจารณาอย่างเบื้องต้น แต่มันเป็นของจริงเกิดจากภาวนาโดยเฉพาะ ซึ่งผู้ภาวนาเท่านั้นจะรู้ได้ด้วยตนเอง

การทำภาวนามี ๒ วิธีด้วยกัน ได้เคยอธิบายให้ฟังมาแล้วหลายครั้งว่า

วิธีที่ ๑ เราปล่อยวางอารมณ์ทั้งหมดไม่ให้มีอะไรเหลืออยู่ที่ใจ พร้อมๆ กับอัดลมหายใจเข้าไปแล้วปล่อยวางลมหายใจออกมา แล้วตั้งสติกำหนดเอาแต่ผู้รู้ จะไปตั้งอยู่ตรงไหนแล้วแต่ความถนัดของตน แบบนี้ทำได้ง่ายสบาย แต่ไม่มีหลักหนักแน่นได้ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ส่งส่ายไปตามอารมณ์ที่ตนชอบเสีย

วิธีที่ ๒ ให้หยิบเอาอารมณ์อันใดก็ได้ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่มันเคยทำความกระเทือนใจให้เราเกิดความสลดสังเวช จิตของเราเคยไปจดจ่ออยู่เฉพาะในเรื่องนั้นมาแล้ว เช่นเราเคยพิจารณาเห็นโทษทุกข์ในความเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย เป็นต้น เรายกเอาเรื่องนั้นขึ้นมาพิจารณาค้นคว้าทบทวนกลับไปกลับมาไม่ให้จิตแลบออกไปจากเรื่องนั้น จนเข้าไปรู้เรื่องความเป็นอยู่ เป็นมา และเป็นไป ของในเรื่องนั้นละเอียดถี่ถ้วน แล้วจะเกิดมีอาการ ๓ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ณ ที่นั้นอย่างแปลกประหลาด คือ

ความชัดเจนแจ่มแจ้งอันมิใช่เกิดแต่ความนึกคิดคาดคะเนและได้สดับศึกษามาจากคนอื่น แต่มันเป็นความรู้ที่ชัดเจนอันประกอบด้วยปีติปราโมทย์ที่เกิดเองเป็นเองอันใครๆ จะแต่งเอาไม่ได้ ๑

มิฉะนั้น จิตก็จะหดตัวเข้าไปนิ่งสงบเฉยอยู่โดยไม่คิดอะไร แม้แต่ความคิดที่คิดค้นอยู่นั้นก็พักหมด ๑

บางทีสงบนิ่งเข้าไปอยู่ในที่แห่งหนึ่งเฉพาะจิตอย่างเดียว บางทีก็รู้อยู่เฉพาะตัว แต่ความรู้อันนั้นมิใช่รู้อย่างที่เราจะพูดกันถูก หรือบางทีก็ไม่รู้ตัวเสียเลย คล้ายๆ กับหลับ

ที่เรียกว่า ***จิตเข้าภวังค์*** *อาการเหล่านั้น ใครๆ จะทำเอาไม่ได้ แต่เมื่อภาวนาถูกต้องดังแสดงมาแล้ว มันก็จะเกิดขึ้นมาเอง ๑*

อาการทั้งสามอย่างนี้ มิใช่จะเกิดเหมือนกันหมดทุกๆ คนและทุกๆ อาการก็หาไม่ บางคนก็เป็นและเป็นครบ บางคนก็เป็นอย่าง ๒ อย่าง เรื่องของการภาวนานี้พิสดารมาก หากจะนำมาพรรณนาไว้ ณ ที่นี้ จะเป็นหนังสือเล่มเขื่องเล่มหนึ่ง ที่แย้มให้เห็นเพียงเล็กน้อยนี้ก็เพื่อแนะให้ทราบว่าผู้ภาวนาเป็นแล้วจะเป็นไปอย่างนั้น

แบบที่ ๒ ที่ให้หยิบเอาความเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ขึ้นมาพิจารณานี้ เป็นการหัดสมถะและวิปัสสนาไปในตัว ถ้าผู้มีนิสัยวาสนาแล้วเป็นไปได้รวดเร็ว ถ้านิสัยพอประมาณปานกลาง บางทีก็จะหนักไปในทางสมถะ จิตเข้าหาความสงบ มีอาการ ๓ อย่างดังแสดงมาแล้ว ถึงอย่างไร การพิจารณาอย่างนี้ย่อมมีคุณานิสงส์มาก เพราะพิจารณาให้เห็นสภาวะเป็นจริง ถึงไม่ได้ปัญญาขั้นละเอียด แต่ก็ยังรู้เท่าเข้าใจตามความเป็นจริงแล้วค่อยๆ ถอนวางอุปาทานลงได้โดยลำดับ

การยกเอาความเกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ขึ้นมาพิจารณานั้น เป็นอุบายของการภาวนาโดยแท้ อย่าได้สงสัยว่าเราไม่ได้ภาวนา **อุบายภาวนา คือ การที่หยิบยกเอากัมมัฏฐานบทใดบทหนึ่งขึ้นมาพิจารณา เมื่อจิตแน่วแน่ลงสู่อารมณ์อันเดียวจนเข้าเป็นภวังค์ เรียกว่าจิตเข้าถึงภาวนาแล้ว** ฉะนั้น การที่เรายกเอาความ เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ขึ้นมาพิจารณา จิตของเราจดจ่ออยู่ในเรื่องนั้นอยู่อย่างเดียว เรียกว่าเรากำลังเจริญภาวนาอยู่แล้ว ขอให้ยินดีพอใจในจิตของตนที่เป็นอยู่นั้นเถิด จิตก็จะแน่วแน่และเกิดปีติปราโมทย์จนละเอียดลงไปโดยลำดับ

ผู้ไม่เข้าใจเรื่องภาวนา มักจะสงสัยไปต่างๆ นานา แล้วก็ปรุงแต่งไปว่าภาวนาจะต้องเป็นอย่างนั้น เห็นอย่างนี้ แล้วจัดระดับชั้นภูมิของตนๆ ไว้ก่อนภาวนา เมื่อจิตไม่เป็นไปตามสังขาร ก็เลยฟุ้งซ่านเกิดความรำคาญ สังขารเป็นผู้ลวง จะไปแต่งภาวนาไม่ได้ โดยเฉพาะแล้ว **สังขารเป็นอุปสรรคแก่การภาวนาอย่างยิ่ง** ฉะนั้น เมื่อยังละสังขารไม่ได้ตราบใดแล้ว ไม่มีหวังจะได้ประสบรสชาติของการภาวนาเลย ที่สุดฟังเทศน์หรือ

ยกอุบายใดขึ้นมาพิจารณาก็ไม่เป็นผล มีแต่ความลังเลใจ ธรรมทั้งหลายแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ก็จะไม่มีคุณค่าแก่เขา แม้เท่าที่เขาได้ส่ายตาไปมองดูรูปที่สวยๆ ขณะแวบเดียว

ผู้ที่ท่านช่างคิดค้นหาข้อเท็จจริงทั้งหลาย ท่านไม่ใช้สัญญาออกหน้า แต่ท่านใช้เหตุผลและปรากฏการณ์เฉพาะหน้าเข้าค้นคว้าพิจารณา จึงได้ผลสมประสงค์ ธรรมหรือวิธีเจริญกัมมัฏฐาน มิใช่เป็นของมีโครงการอะไร ขอแต่ให้หยิบยกเอาเหตุผลหรือสิ่งปรากฏการณ์นั้นๆ มาพิจารณาให้เข้าถึงหลักของจริงก็เป็นอันใช้ได้ ที่มีพิธีรีตองและโครงการมากๆ นั้น ล้วนแล้วแต่ว่าตามความจริงของท่านที่ท่านได้ทำสำเร็จมาแล้วทั้งนั้น ฉะนั้น ยิ่งนานและมีผู้ค้นพบของจริงมากเข้าเท่าไร วิธีและโครงการหรือตำราก็ยิ่งมากขึ้นจนผู้ศึกษาภายหลังทำตามไม่ถูก ก็เลยชักให้สงสัย บางคนพาลหาว่าตำราไม่ได้เรื่องอย่างนี้ก็มี

ถ้าหากทำตามดังแสดงมาแล้ว คือยกเอาของจริง เช่น เกิด-แก่-เจ็บ-ตาย ขึ้นมาพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริง จนเกิดเป็นภาวนาสมาธิขึ้นมาแล้ว โครงการหรือวิธีทั้งหลายแหล่จะมากสักเท่าไร ก็เป็นแต่เพียงกระจกเงาเท่านั้น หาใช่ตัวจริงไม่ ด้วยเหตุนี้สาวกของพระพุทธองค์จึงได้สำเร็จมรรคผลด้วยอุบายแปลกๆ ไม่เหมือนกัน

ขนาดแสงไฟในดวงเทียนจะมีธรรมอะไร ใครๆ เขาก็ใช้กันอยู่ทั่วบ้านทั่วเมืองก็ไม่เห็นจะวิเศษวิโสได้สำเร็จมรรคผลอะไร แต่ภิกษุณีชื่อ *ปฏาจารา* จุดเทียนบูชาในวิหารแล้วเพ่งดูแสงเทียน ยึดเอาอาการแสงเทียนพลุ่งขึ้นด้วยกำลังแรงไฟแล้วย่อยยับๆ ลงมาด้วยความอ่อนกำลังของมันเองอยู่อย่างนั้นเป็นอารมณ์ น้อมเข้ามาเทียบกับอายุขัยและวัยในอัตภาพของตน จนเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในสังขารทั้งหลาย ที่สุดจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์เพราะไฟนั้น นี้เป็นตัวอย่าง *ท่านยกเอาแสงเทียนขึ้นมาพิจารณา เห็นเป็นของไม่เที่ยงตามลักษณะที่มันพลุ่งขึ้นแล้วย่อยยับๆ หดตัวลงตามเป็นจริง แล้วหมดความลังเลสงสัยในธรรมทั้งปวง ธรรมอื่นๆ ไม่ต้องไปตามพิจารณา แต่มันมาปรากฏชัดในที่แห่งเดียวแล้ว*

บัณฑิตสามเณร ลูกศิษย์ของท่านพระสารีบุตร ท่านเห็นเขาไขน้ำใส่นา มันไหลไปตามเหมือง ท่านนำมาพิจารณาว่า น้ำเป็นของไม่มีจิตใจ แต่ก็ไหลไปตามคลองได้ตามประสงค์ จิตของเรา เมื่อทรมานให้อยู่ในอำนาจก็จะทำได้ เห็นเขาถากไม้ดัดลูกศร เขาหลิ่วตาข้างเดียวดูที่คดที่ตรง ท่านก็นำมาพิจารณาว่า *ผู้ฝึกจิต ถ้าทำจิตให้มีอารมณ์หลายอย่างก็จะสงบไม่ได้ และไม่เห็นสภาพของจิตตามเป็นจริง ถ้าทำจิตให้ดิ่งแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้ว จิตมีกำลังเบ่งรัศมีแห่งความสว่างออกมาเต็มที่ มองสภาพของจิตตามเป็นจริงได้ว่า อะไรเป็นจริง อะไรเป็นกิเลส อะไรเป็นของควรละ* ผลที่สุดท่านก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์เพราะอุบายอันนั้น นี่แหละความละเอียดและเป็นธรรม มิใช่อยู่ที่อุบาย แต่อยู่ที่จิตอบรมถูกจนจิตเป็นภาวนาสัมมาสมาธิ แล้วอุบายทั้งหลายที่หยิบยกขึ้นมาพิจารณานั้น ไม่ว่าหยาบและละเอียด ก็จะได้ปัญญา มีคุณค่าให้สำเร็จมรรคผลเป็นที่สุดเช่นเดียวกัน

ฉะนั้น **ทุกๆ คนเมื่อเราหยิบยกเอาอุบายอันใดขึ้นมาพิจารณาเห็นชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว แม้แต่ครั้งเดียวก็ตาม ขออย่าได้ทอดทิ้ง ให้นำเอาอุบายนั้นแหละมาพิจารณาอีก จิตจะเป็นอย่างที่เคยเป็นมาแล้วหรือไม่ก็ตาม ขอได้ทำเรื่อยไปจนให้ชำนาญ**

ข้อที่ควรระวังก็คือ อย่าให้เกิดความโลภในอุบายภาวนา เมื่อภาวนาไม่เป็นก็ยิ่งโลภใหญ่ อยากได้แต่อุบาย เห็นว่าอันนี้ไม่ดี อันอื่นจะดีกว่า แล้วก็ส่ายหาหยิบเอาโน่นบ้างนี่บ้างมาพิจารณา เจริญสมถะเห็นว่าเป็นของทึบ เป็นคนโง่บ้าง เจริญวิปัสสนาสำเร็จเร็ว อะไรต่ออะไร ผลที่สุดเอาอะไรเป็นแก่นสารไม่ได้ **ความโลภและความเป็นคนรู้มากเป็นภัยแก่การภาวนาอย่างยิ่ง** ได้เคยอธิบายให้ฟังมามากแล้วว่า **อย่าเป็นคนมักมากในอุบายภาวนา เมื่ออุบายใดได้แล้ว ขอให้เจริญอยู่ในอุบายนั้นเรื่อยๆ ไป อุบายใดเป็นเหตุให้เราชอบคิดและสนใจซึ่งเป็นของมีอยู่ในตัวของเรานี้ อันนั้นแหละเป็นของควรเจริญ** เช่น ความแก่ เจ็บ ตาย และทุกข์ทั้งหลายที่เราได้ประสบอยู่เสมอๆ ที่จริงเรื่องเหล่านี้เป็นอุบายภาวนาที่ดีที่สุด และเราทุกคนเคยได้กำหนดพิจารณามาแล้ว โดยตัวของท่านไม่รู้ว่าเราเจริญภาวนาอยู่แล้ว เพราะเป็นของง่าย ประสบอยู่กับตัวเอง ก็เลยเห็นเป็นของไม่สำคัญอะไร ไม่ดำเนินติดต่อ ทิ้งเสีย แล้วไปแสวงหาอุบายอัน

หาสาระมิได้อันอื่นโน้น ผลที่สุดก็เหลว **ของง่ายๆ มีอยู่ภายในกาย ในใจ เป็นของมีคุณค่ามาก**

นโม, พุทธัง, อรหัง เป็นบทเรียนเบื้องต้นของการบำเพ็ญคุณงามความดีในพุทธศาสนาทั้งผอง เพราะเป็นเบื้องต้นและเห็นเป็นของง่าย จึงได้กลายเป็นขี้ปากของพุทธศาสนิกชนทั้งหลายเสีย สวดไปเถิดกี่จบๆ ก็หาได้รู้ตัวไม่ว่าเรากล่าวอะไร ว่าอะไรเพื่อประโยชน์และสำคัญอย่างไร

ฉะนั้น โบราณาจารย์ท่านจึงมีวิธีสอนกัมมัฏฐานหลายอย่าง เช่น สอนให้พิจารณา **ปัญจกกัมมัฏฐาน** ว่า *เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ* เมื่อว่าเสียจนชินคล่องปากคล่องใจแต่ยังไม่เกิดความสนใจ ท่านจึงให้พิจารณาทวนถอยหลังอีกว่า *ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา* ถ้ายังไม่ได้ผล จิตใจยังไม่จดจ่ออยู่เฉพาะ ท่านให้ว่าแยกคือว่า *เกสา นขา ตโจ* ข้ามกันไปสลับกันมาอย่างนี้ เป็นต้น ส่วนพิจารณาอานาปานสติก็ทำนองเดียวกันนี้

สรุปความแล้วว่า ทำอย่างไรจิตใจจะจดจ่ออยู่เฉพาะในอุบายนั้นๆ เท่านั้น เมื่อสิ่งใดเป็นของง่ายเราก็ไม่สนใจ ฉะนั้น ท่านจึงมีวิธีทำให้ยากขึ้นเพื่อจะได้สนใจแล้ว จิตจะได้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว เป็นภาวนาสมาธิ นี่เป็นเบื้องต้น เมื่อเราทำไปจนให้ชำนาญ คือชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้นจนเป็นเหตุให้จิตหยุดนิ่ง เพ่งพิจารณาอยู่เฉพาะในอารมณ์เดียวที่เป็นอารมณ์กัมมัฏฐานของตนโดยเฉพาะ ซึ่งมีปัญญาญาณ เป็นเหมือนกับประทีปตามส่องให้พิจารณาอยู่ในที่ทุกสถาน นี่เป็นผลของความชำนาญในการพิจารณาดังกล่าวแล้ว ถ้าปัญญาญาณดังว่านั้นไม่มีไม่เกิดขึ้นในที่นั้น เป็นแต่เพ่งพิจารณาอยู่เฉพาะอารมณ์กัมมัฏฐานของตน คือมิได้ยึดเอาความรู้และอุบายของใครมาพิจารณา แต่มันเป็นความรู้ความชัดเจนของมันเองอยู่อย่างนั้นแล้ว จิตจะรวมใหญ่คือมีการวูบวาบเข้าไปแล้วตั้งเฉยอยู่ ถ้าหากสติอ่อน อาจลืมตัวเข้าภวังค์เลย ถ้าสติยังกล้าอยู่ จะเพียงแต่นิ่งเฉยโดยปราศจากนิวรณ์ทั้งหมด จะถึงอัปปนาสมาธิได้ก็ตอนนี้ สมาธิตอนนี้มีเรื่องวิจิตรพิสดาร เมื่อจะนำมาอธิบายก็จะมากเกินต้องการ ที่แสดงมานี้เพื่อให้เห็นความสำคัญของการยกเอาของอันเดียว ไม่โลภในอุบายภาวนา แต่เจริญภาวนาให้ชำนาญเท่านั้น

ความชำนาญเป็นของสำคัญมาก ตามหลักท่านเรียกกว่า **วสี** มี ๕ อย่างด้วยกัน คือ

ชำนาญในการยกอุบายอะไรขึ้นมาพิจารณาก็ได้ทันท่วงที ๑
ชำนาญในการเข้าสมาธิ ๑
ในการออกจากสมาธิ ๑
ในการตั้งอยู่ของสมาธิ ๑
ในการกำหนดรู้อารมณ์ของสมาธิ ๑

ความชำนาญนี้ ถึงแม้ไม่ครบทั้ง ๕ ชำนาญแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถยังภาวนาสมาธิให้มั่นคงอยู่ได้ นี่ว่าตามวิถีของสมาธิ ถ้าจะว่าตามวิถีของปัญญาแล้ว ผู้ได้ปัญญาอันเกิดจากสัมมาสมาธิ พิจารณาเห็นสรรพสังขารทั้งหลายตกลงปลงสู่พระไตรลักษณญาณแล้ว ถึงแม้อุบายนั้นๆ จะเกิดโดยวิธีใดก็ตาม ไม่ว่าหยาบหรือละเอียด ภายในหรือภายนอก ปัญญาดวงนั้นจะต้องเอามาตัดสินลงสู่พระไตรลักษณะเหมือนกันทั้งหมด ไม่ผิดแปลกกันเลย

พระไตรลักษณญาณเป็นเหมือนกับยานพาหนะของพระโยคาวจรเจ้าทั้งหลาย อุบายภาวนาสมาธิถึงแม้จะมีมากอย่างแปลกต่างออกไป ก็เป็นไปตามวิถีของอุบายภาวนาสมาธิเท่านั้น แต่ปัญญาญาณต้องมีพระไตรลักษณญาณเป็นหลักยืนโรงเป็นเครื่องตัดสิน

อนึ่ง ขอแนะไว้ ณ ที่นี้ด้วยว่า ภาวนาสมาธินี้ ถ้าเราฝึกหัดเพื่อใช้ประโยชน์ส่วนอื่นหรือเพื่อเพียงปาฏิหาริย์อำนาจศักดิ์สิทธิ์อย่างเดียวแล้ว พึงหัดให้ชำนาญในวสี ๕ ดังแสดงมาแล้วจึงจะสำเร็จ แต่ไม่เข้าถึงปัญญาดังกล่าวแล้ว เพราะปัญญาญาณเป็นโลกุตระ ทางให้พ้นจากทุกข์ ฉะนั้น **อุบายภาวนาสมาธิจึงไม่จำเป็นให้เกิดอยู่เฉพาะในขอบเขตจำกัดอย่างเดียว จะเกิดโดยวิธีใดๆ ก็ตาม ถ้ามีพระไตรลักษณญาณเป็นเครื่องตัดสินอยู่ตลอดเวลาแล้วเป็นอันใช้ได้** อุบายภาวนาสมาธิที่เกิดในวิถีต่างๆ กัน เช่น เกิดจากตาเห็นรูป หูฟังเสียง เป็นต้นก็ดี หรือจิตที่เป็นภาวนาสมาธิแปลกๆ ต่างๆ

หยาบละเอียดไม่เหมือนกันก็ดี แทนที่จะเป็นเครื่องบั่นทอนอุบายภาวนาสมาธิหรือปัญญาให้เสื่อมทรามลง แต่กลับให้เป็นผู้ฉลาดในอุบายและรู้รสชาติของวิถีภาวนาสมาธิตลอดถึงเป็นการชำนาญอาจหาญในการใช้พระไตรลักษณญาณเป็นเครื่องตัดสินอีกด้วย

นักปฏิบัติที่ปฏิบัติมานานๆ แล้ว ภายหลังกลับเสื่อมเสีย ก็เพราะไม่ชำนาญในวสี ๕ และไม่เข้าใจในเรื่องความเปลี่ยนแปลงของอุบายภาวนาสมาธิ หรือบางทีก็ไปหลงในฤทธิ์ในปาฏิหาริย์ความศักดิ์สิทธิ์จนเลยเถิด เข้าสมาธิดังเดิมไม่ได้ ถึงแม้ผู้มีปัญญาญาณใช้พระไตรลักษณ์เป็นเครื่องตัดสินในทุกกรณีก็ตาม แต่เมื่อจิตเปลี่ยนสภาพ คือมีอาการไม่คงที่เช่นเคย ก็ยังเกิดสงสัย เข้าใจว่าจิตของตนเสื่อมเสียแล้ว

ฉะนั้น จึงขอสรุปความย่อเพื่อจำง่ายอีกทีว่า **การฟังเทศน์ในแนวภาวนาที่จะให้เข้าใจดี ต้องภาวนาเป็นเสียก่อน ถ้ามิฉะนั้นจะไม่หมดสงสัย อุบายภาวนาอะไรก็ได้ขอให้ตั้งใจจดจ่อคิดค้นหาเหตุผลของจริงในสิ่งที่ได้ประสบ แล้วน้อมเข้ามาพิจารณาให้เห็นชัดแจ้งภายในตัวของตนจนเป็นสัจธรรม อุบายทั้งหลายขออย่าได้ส่งไปภายนอกจงหาเอาสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวของเรา เช่น การเกิด–แก่–เจ็บ–ตาย เป็นต้น ถึงอุบายภายนอกจะเกิดขึ้น ก็ให้น้อมเข้ามาในตัว**

การหัดภาวนามีวิธี ๒ อย่าง อย่างหนึ่งปล่อยวางเอาเฉยๆ ไม่ให้จิตไปเกาะเกี่ยวอะไรทั้งหมด ทำให้จิตว่างเปล่าเฉยๆ วิธีนี้ทำได้ง่าย แต่ได้ชั่วขณะหนึ่ง แล้วจิตก็จะส่ายไปตามอารมณ์ที่ชอบใจ เรียกว่า**สมถะ**โดยเฉพาะ อีกวิธีหนึ่ง ต้องหยิบยกเอาอารมณ์สิ่งที่เราชอบมาคิดค้น เป็นต้นว่าทุกข์ซึ่งเราได้เคยประสบมาแล้ว มาคิดค้นจนจิตจดจ่ออยู่เฉพาะในเรื่องเดียวนั้น นี่เป็นการทำ **สมถะวิปัสสนา** ไปพร้อมกันในตัว วิธีนี้จิตจะหยาบหรือละเอียดก็มีหลักหนักแน่นอยู่ได้นาน ข้อสำคัญขอให้เข้าใจว่า การที่เราหยิบยกเอาทุกข์เป็นต้นขึ้นมาพิจารณาอยู่นั้น มันเป็นภาวนาและเป็นธรรม แล้วพอใจเลื่อมใสในการที่เราทำถูกต้องนั้น อย่าได้สงสัยส่ายหาอุบายโน่นนี่อื่นอีก

ข้อสำคัญประการสุดท้าย **ใครจะหัดภาวนาทำสมาธิแบบไหน ได้อุบายอย่างไรก็ตาม ขอได้ทำให้ชำนาญ** ถ้าหัดให้ชำนาญแล้ว จะใช้ในทางอำนาจปาฏิหาริย์ศักดิ์สิทธิ์

อย่างไรก็ย่อมได้สมประสงค์ แต่เป็นไปในทางโลก ถ้าเป็นไปในทางธรรมแล้ว อุบายภาวนาสมาธินั้นจะเป็นอย่างนั้นยืนตัวหรือไม่ก็ตาม แต่จะต้องมีปัญญาญาณใช้พระไตรลักษณ์ตัดสินอยู่เสมอ *อุบายใดจะเกิดขึ้นโดยวิธีใด ภายนอกภายในหยาบละเอียดไม่ว่า อุบายนั้นจะต้องลงมาตัดสินด้วยพระไตรลักษณญาณเสมอ* เมื่อเป็นเช่นนั้น ขออย่าได้สงสัยว่าทำไมหนอจิตของเราไม่ยึดอุบายเก่าคงที่ละเอียดตามเดิม เรื่องนี้มันเหตุมากอย่างดังที่อธิบายมาโดยย่อแล้ว จะเห็นได้เพราะอารมณ์การสำรวม ความกล้าหาญ การตั้งสติ เป็นต้น ในเบื้องต้นก่อนที่เราจะทำภาวนาเข้าสมาธิ ถึงอย่างไรๆ เมื่อมีพระไตรลักษณญาณเป็นพนักงานควบคุมตัดสินอยู่แล้ว ขออย่าได้สงสัย

อธิบายมาวันนี้ พูดถึงสมาธิภาวนาโดยเฉพาะ แต่ก็เห็นว่ายืดยาวพอสมควร หากพากันภาวนาเป็นไปแล้ว ก็จะพอจับเค้าความได้และดำเนินตามโดยไม่ผิดพลาด แล้วสามารถจะรักษาสมาธิภาวนาของตนไว้ให้มั่นคงต่อไป

แสดงมาด้วยประการฉะนี้ฯ

พระ

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต
วันที่ ๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนเช้า

อาทิ สีลํ ปติฏฺฐา จ กลฺยานญฺจ มาตุกํ
ปมุขํ สพฺพธมฺมานํ ตสฺมา สีลํ วิโสธเย ฯ

วันนี้เป็นวันพระ แรม ๘ ค่ำ เดือน ๑๐ ยังอีกไม่กี่วันก็จะออกพรรษาแล้ว เราทั้งหลายจงพากันมาทำตัวของเราให้เป็นพระกันเสียแต่บัดนี้ เพราะวันพระนั้น ๗ วัน จะเวียนมาบรรจบทีหนึ่งอยู่อย่างนี้ตลอดไป ๗ วัน เวียนมาเป็นวันพระเสียวันหนึ่ง แต่ตัวของเราไม่เป็นพระได้เหมือนวันสักที ปีแล้วปีเล่า พรรษาแล้วพรรษาเล่า เราเป็นอะไรอย่างไรก็เป็นอยู่เช่นเดิม **พระ** แปลว่า **ผู้ประเสริฐ** ถ้าทำตนให้เป็นผู้ประเสริฐได้แล้ว ก็เรียกว่าพระเท่านั้นแหละ พระท่านจัดไว้หลายชั้น เป็นชั้นๆ ด้วยอำนาจการละกิเลสของตน เช่น พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ๓ จำพวกเบื้องต้น ย่อมเป็นสาธารณะทั่วไปแก่ฆราวาสด้วย

คราวนี้พวกเราไม่ถึงกับเป็นพระอริยะอย่างท่าน แต่ก็ยังสามารถเป็นพระชั้นรองลงมา คือ มีศีล ๕ ศีล ๘ ให้บริสุทธิ์ได้ และเป็นหน้าที่ของพวกเราทุกๆ คนที่ได้ชื่อว่าเป็นพุทธบริษัท ตั้งใจปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์โดยเฉพาะอีกด้วย การเป็นพระอย่างที่ว่านี้ ผู้ที่ไม่เข้าใจและไม่เคยเป็นพระกันมาก่อน ดูเหมือนจะเป็นการลำบากยากนัก คำว่า **พระ** คล้ายๆ กับว่าใครเป็นเข้าแล้ว จะต้องเปลี่ยนรูปร่างหน้าตา เครื่องใช้ไม้สอย ตลอดถึงที่อยู่อาศัย และอาหารการบริโภคไปหมดเสียทุกอย่าง พอนึกวาดภาพไปเช่นนั้น ก็เลยนึกกลัวพระ ไม่อยากเป็นพระไปเสียก่อน แล้วก็ไม่ยอมเป็นพระจริงๆ

พระเลยถูกทอดทิ้งไว้ที่วัด ถ้าเป็นแบบนี้ พระที่นุ่งเหลืองห่มเหลืองเป็นหมู่กันอยู่ที่วัดก็คงอยู่ไม่ได้แน่ แต่ผู้ที่เคยเป็นพระมาแล้ว ไม่เห็นเป็นการยากลำบากและเป็นพระโดยไม่รู้ตัว

การรักษาศีล *ไม่ใช่เป็นของยากลำบากและเป็นการหนักอกหนักใจอะไร ทั้งไม่น่าเกลียดและขายขี้หน้าอีกด้วย เพราะ* **การรักษาศีลก็คือการงดเว้นจากการทำความชั่วนั่นเอง** งดเว้นจากการทำความชั่วมากเท่าไร ก็เรียกว่าได้รักษาศีลมากเท่านั้น คนที่ไม่งดเว้นจากการทำความชั่วนั้นเสียอีกเป็นผู้ที่น่าตำหนิและอับอายมาก ถึงคนอื่นเขาไม่ว่าอะไร ตัวของเราเองก็ตำหนิและร้อนใจเราเองอยู่เสมอ เพราะเห็นความชั่วของตนเองอยู่แล้ว

ขนาดที่พวกเราๆ ที่พากันมารวม ณ ที่นี้ มีฐานะความรู้ขนาดนี้แล้ว ยิ่งไม่เห็นเป็นการยากลำบากอะไรเลย เพียงฝันเป็นพระครั้งหนึ่งหรือเป็นพระตลอดชีวิตก็ยังพอจะเป็นได้ ผู้ที่เขามีอาชีพบังคับบางคน เช่น ชาวประมง นั่นซิลำบากสักหน่อย เมื่อไม่ทำก็ไม่มีอันจะกิน แต่ถึงขนาดนั้น หากเขาเห็นโทษในการไม่มีศีล เกิดศรัทธาเลื่อมใสในการรักษาศีลแล้ว เขาก็สามารถทำได้ เรื่องเช่นนี้เคยมีตัวอย่างมามากต่อมากแล้ว อาชีพของคนเกิดขึ้นมาในโลกนี้ มิใช่ยมบาลจะจำกัดให้พวกประมงทำแต่บาปอย่างเดียว ยมบาลก็เป็นผู้ยุ่งเพราะสอบสวนพวกนี้อยู่แล้ว **ขออย่างเดียวแต่ให้เห็นโทษของการไม่มีศีล แล้วงดเว้นจากโทษนั้นๆ ก็เป็นพระได้** เท่านั้นแหละ

การไม่ล่วงละเมิดศีลในข้อนั้นๆ เพราะไม่จำเป็น เช่น เรามีอันอยู่อันกิน มีผู้เลี้ยงดูสุขสมบูรณ์ ไม่ต้องไปหาฆ่าสัตว์ลักทรัพย์เขามาเลี้ยงชีพ แต่เราไม่ตั้งเจตนางดเว้นในศีลข้อนั้นๆ ก็ไม่จัดว่ารักษาศีล เพราะศีลเกิดจากการงดเว้น ฉะนั้น ผู้ที่ทำปาณาติบาตมากอยู่แล้ว เมื่องดเว้น ได้มารักษาศีล จึงได้ชื่อว่า **"รักษาศีลบนกองบาป"** เป็นของมหัศจรรย์มาก ส่วนผู้ไม่ละเมิดศีลเพราะไม่จำเป็นดังกล่าวแล้ว แต่ไม่ตั้งใจรักษาศีลเพราะความสุขเป็นสิ่งที่น่าเสียดาย ได้ชื่อว่าเขา **"เสวยสุขในกองคูถ"** แต่ถ้าเขามีปัญญารู้ตัวว่าเขาได้รับความสุขเช่นนั้นเพราะกุศลหนหลังส่งผลให้ และเป็นโอกาสอันดีที่เขาจะได้บำเพ็ญความดี มีการรักษาศีลเป็นต้น แล้วตั้งใจงดเว้นจากบาปนั้นๆ แม้ศีล

ถึงเขาไม่จำเป็นต้องระวัง เพราะเขาไม่มีโอกาสจะได้ทำเช่นนั้นก็ตาม แต่เขามาภูมิใจเพราะบุญของเขาอำนวยให้ แล้วตั้งใจงดเว้นให้บริสุทธิ์ยิ่งๆ ขึ้นไป ได้ชื่อว่า **"เขาสร้างบุญกุศลบนกองเงินกองทอง"** เป็นของหาได้ยากแท้

ศีลเป็นของรักษาได้ง่าย ถ้าผู้เห็นโทษในการทำบาปจริงๆ และเมื่องดเว้นจากโทษ ๕ โทษ ๘ ประการ ดังพระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ ตัวของเขาก็เป็นพระขึ้นมาทันที ถึงมิใช่พระอริยเจ้าผู้ไกลจากกิเลสอย่างท่าน แต่เราก็เป็นพระไกลจากกิเลส ๕ ข้อ ๘ ข้อ ก็ยังนับว่าดีเลิศอยู่แล้ว

โทษ ๕ ประการ

ข้อ ๑ การฆ่าสัตว์ งดเว้นการฆ่าสัตว์ พวกเราก็ไม่เห็นเป็นการยากเย็นอะไร ปกติพวกเราก็มิได้ฆ่าอยู่แล้ว ขอแต่ให้ตั้งเจตนางดเว้นว่า เวลานี้เราเป็นพระรักษาศีล ให้ตั้งเจตนางดเว้นจริงๆ ถึงแม้ริ้นยุงก็อย่าได้ฆ่ามัน คนเรามักเอาเปรียบเขาเสมอว่า มันมากัดกินเรานี่ จึงตบมัน ถ้ามันไม่มากัดกินเรา เราก็ไม่ตบหรอก ศีลคือเจตนางดเว้นดังกล่าวแล้ว เมื่อมันไม่มากัดเรา เราก็จะไม่ตั้งเจตนางดเว้น แล้วเราจะมีศีลได้อย่างไร มันมากัดเรานั่นแหละเหมือนประหนึ่งมันมาบอกให้เรารักษาศีล ริ้นยุงตัวเล็กๆ นิดเดียว มันมากัดกินเพียงเลือดไม่พอหยด ตั้งข้อหามันเสียใหญ่โต โกรธแค้นตบตีมันจนแหลกละเอียด ถึงขนาดนั้นก็ดูเหมือนจะไม่สาสมแก่ความโกรธเสียเลย หาโทษมันว่านำเชื้อมาลาเรียมาให้คน พิษร้ายยิ่งกว่าเสือ ตั้งข้อหามันทั้งบ้านทั้งเมือง มิหนำตั้งกรมกองปราบมันโดยไม่มีข้อแม้แต่นิดเดียว มันไม่มีประตูสู้แม้แต่จะขอร้องความเห็นใจ สัตว์ทั้งหลายตั้งแต่มนุษย์ตลอดถึงริ้นยุงเป็นที่สุด มีชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร เลือดเป็นโอชาของยุงและปลิงอย่างยิ่ง ไม่แพ้มนุษย์ติดฝิ่นและเฮโรอีน ถึงแม้คนเราจะไล่และปัดเป่าสักเท่าไรหากมันยังไม่ตายพอจะบุกเข้าไปดูดเลือดกินได้ มันก็จะต้องแสดงความพยายามจนสุดกำลังของมัน ถ้ามาคิดถึงคนเราพยายามหากินจนกระทั่งตั้งเป็นโครงการ เป็นกองเป็นกรม หาเลือดเนื้อเขามากินอย่างเปิดเผย โดยที่เขาเหล่านั้นมิได้กระทำผิดอะไรให้แก่มนุษย์เลย หากมนุษย์เราพากันมาเป็นพระเสียสักวันหนึ่ง สัตว์เหล่านั้นเขาก็จะได้รับความสุขมิใช่น้อย ผู้ตั้งใจจะเป็นพระในสมัยซึ่งคนส่วนมากเขาไม่ยอมเป็นพระด้วย

แล้วสะดวกที่สุด ถึงแม้จะยอมเป็นพระอยู่ตลอดชีวิต หากจำเป็นจะรับประทานเลือดเนื้อเขา ก็ยังรับประทานได้อย่างจิตใจเป็นพระ คือ ไม่มีโลภ โกรธ หลง ติดรสของอาหาร รับประทานโดยมีโยนิโสมนสิการอยู่ภายในใจ

ข้อ ๒ การลักขโมย ยิ่งเป็นของงดเว้นได้ง่ายมาก เพราะกฎหมายบ้านเมืองและเจ้าพนักงานเขาตั้งไว้ช่วยเหลืออยู่พร้อมแล้ว หากฝ่าฝืนเข้า ก็จะต้องได้รับโทษทันตา และถ้าใครฝ่าฝืนล่วงละเมิดศีลข้อนี้แล้ว นับว่าเป็นมนุษย์ที่เลวร้ายมากๆ

ข้อ ๓ กาม เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์และสัตว์ทั่วไป แต่กระนั้น มนุษย์ผู้มีใจสูงกว่าสัตว์เหล่าอื่นก็ยังรู้จักประพฤติอยู่ในขอบเขต และให้สิทธิแก่กันและกัน หากมนุษย์คนใดประพฤติล่วงเกินสิทธิของกันและกันด้วยความหน้ามืด หน้าด้าน ไม่รู้จักกาละ ไม่รู้จักประมาณ จึงเป็นที่น่าอับอายขายหน้ายิ่งนัก ผู้เป็นพระจึงไม่จำเป็นเสียเลยในข้อนี้

ข้อ ๔ วาจาเท็จ วาจาเป็นของระวังยากสักหน่อย เพราะเป็นงานเบา นึกได้หรือบางทีไม่ทันรู้ตัวเสียด้วยซ้ำ พูดออกไปแล้ว การพูดนั้น ถ้าพูดดีก็มีประโยชน์ทั้งแก่ตนและแก่คนอื่น ถ้าพูดไม่ดี กลับให้ร้ายแก่ตัวเอง เหมือนดาบสองคม พูดเท็จหลอกลวง-เสียดสี-กระแทกแดกดัน-คำหยาบคายต่างๆ ตลอดถึงการสับส่อยุยงเป็นต้น เหล่านี้เป็นของไม่ดี ถ้าผู้เป็นพระเห็นโทษแล้วก็เป็นของไม่ยาก เพราะความเห็นโทษแล้วตั้งจิตไว้ดี ปรารถนาแต่ในทางที่ชอบ ถึงแม้วาจาจะพลั้งเผลอไปบ้างบางคราว แต่ก็มิได้เป็นโทษและให้เกิดพิษแก่ผู้ฟัง

ข้อ ๕ สุรา เป็นของรักษาง่ายกว่าทุกๆ ข้อ เพราะสุราเป็นของนอกกายและไม่จำเป็นแก่ชีวิตของคนเราเสียด้วย และสุราก็เป็นของมีภาษีจำกัดต้องแลกเปลี่ยนซื้อรับประทาน เป็นพระไม่จำเป็นจะต้องระวังอะไร

ผู้งดเว้นจากโทษ ๕ ประการ ได้ชื่อว่าเป็นพระชั้นต่ำ แต่ก็ยังสูงกว่ามนุษย์ธรรมดา ถ้าใครต้องการอยากเลื่อนฐานะเป็นผู้สูงขึ้นอีกไปอีกก็ยังทำได้ คือให้มีศีล ๘ ศีล ๘ มูลเดิมก็ศีล ๕ นั่นเอง เป็นแต่ข้อ ๓ ให้ถือเคร่งขึ้นไปอีก ไม่สักแต่ห้ามไม่ให้ล่วงละเมิด

ในหญิงหรือชายที่มีสิทธิคุ้มครองเท่านั้น แม้สามีภรรยาของตนเองก็ห้ามโดยเด็ดขาด เพราะเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ทำจิตใจให้เศร้าหมอง อีก ๓ ข้อ ต่อไป เป็นการสำรวมอินทรีย์เพื่อมิให้จิตกังวลเพลิดเพลินมัวเมาหลงในอารมณ์ต่างๆ

ทุกสิ่งทุกอย่างจะดีจะงามได้ ต้องอาศัยการดัด การหัด การทรมาน แม้แต่ไม้ของไม่มีวิญญาณ ก็ต้องทำเช่นนั้น คนเราจะเป็นพระได้ ก็ต้องดัด ต้องหัดฝืนธรรมดาให้เปลี่ยนสภาพมาเป็นพระด้วยการรักษาศีล ศีลเท่านั้นเป็นเครื่องวัดของผู้กระทำความดีทั้งหลาย ศีลจึงเป็นก้าวแรกของผู้จะทำดีต่อไป พระพุทธองค์จึงตรัสว่า

อาทิ สีลํ ปติฏฺฐา จ *ศีลเป็นเบื้องต้นของความดีทั้งปวง*
กลฺยานญฺจ มาตุกํ *ศีลเป็นแม่ของกัลยาณธรรมทั้งปวง*
ปมุขํ สพฺพธมฺมานํ *ศีลเป็นประมุขของธรรมทั้งปวง*
ตสฺมา สีลํ วิโสธเย *ฉะนั้น จงพากันชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์หมดจนเถิด* ดังนี้

จงพากันตรวจดูความดีทั่วๆ ไปเถิดว่า ความดีทั้งหลายไม่ว่าตัวของเราและคนอื่นก็ตาม มันดีกันอยู่ไหนแน่ มีอะไรเป็นเครื่องวัด นอกจากศีลแล้ว ไม่เห็นมีอะไรเป็นเครื่องวัดเลย คำที่กล่าวกันว่า *คนนั้นดี คนนี้ดี* เมื่อไปตรวจดูความดีที่แท้จริง ล้วนแต่มีคุณของพระคือ ศีล เป็นเครื่องวัดทั้งนั้น ผู้มีเกียรติ มีอำนาจวาสนา มีฐานะร่ำรวยด้วยโภคสมบัติ เมื่อไม่มีคุณของพระคือศีลคุ้มครองแล้ว สามารถทำความชั่วได้ทั้งนั้น เกียรติเป็นต้น เหล่านั้นไม่สามารถป้องกันความชั่วของเขาได้เลย คนอื่นเขากลัวไม่กล้าต่อสู้ในเมื่อถูกกดขี่ข่มเหงหรือถูกเบียดเบียนด้วยประการต่างๆ มิใช่เขากลัวความดี แต่เขากลัวความโหดร้ายของคนนั้นต่างหาก อำนาจผู้เช่นนั้นต้องเป็นอำนาจศาสตราอาวุธและเงินก้อนมหึมา ถ้าปราศจากของเหล่านั้นเสียแล้ว ถึงกระสอบขาดที่เขาทิ้งข้างคลองยังจะดีกว่า แต่ผู้เป็นพระด้วยคุณธรรมคือศีลแล้ว ไม่ต้องพูดถึงการมีเกียรติ แม้จะเป็นคนไร้ทรัพย์ แต่คนทั้งหลายก็ยังนับหน้าถือตาว่าเขาเป็นคนดีน่าเคารพนับถือในที่ทั่วไปแก่คนทุกชั้น แล้วปราศจากภัยเวรด้วย เราแต่งเครื่องแบบของพระ (คุณธรรม) แม้จะไม่ครบชุดก็ตามทีเถิด อย่างน้อยสามารถชมตนเองว่าสวยงามขึ้นกว่าแต่เดิม คือเป็น

เครื่องประดับดีเลิศกว่าอาภรณ์ทั้งหลาย เป็นเครื่องระงับความเดือดร้อนภายในใจของตนและคนอื่นด้วย

ศีล ๘ ที่เพิ่มเข้ามีอีก ๓ ข้อ ต่อจากศีล ๕ นั้น เป็นอินทรียสังวร เครื่องประดับของพระให้งามยิ่งขึ้น ศีลจึงเป็นมารดาของกัลยาณธรรมทั้งหลาย พอมีศีลแล้วกัลยาณธรรมทั้งหลายก็ไหลมาเทมา เหมือนกับแม่ไก่ เมื่อแม่ไก่มีฟองแล้ว ไก่ทั้งหลายทั้งตัวผู้และตัวเมียก็แตกออกมาจากแม่ไก่นั้น

ศีล ๕ ไม่ใช่แต่จะงดเว้นจากการฆ่าสัตว์และเบียดเบียนสัตว์เท่านั้น แต่ยังมีเมตตาเอ็นดูในสัตว์ทั้งหลายทั่วไปไม่เลือกหน้าอีกด้วย ฉะนั้น ศีลจึงเป็นที่ประชุมใหญ่ของธรรมทั้งหลาย อาศัยศีลเป็นประมุขแล้ว ธรรมทั้งหลาย เช่น ความเอ็นดู เมตตา สามัคคีโอบอ้อมอารี มีจิตเผื่อแผ่ไม่เห็นแก่ตัว และเป็นผู้มีมรรยาทอันดีงามน่ารักเป็นต้น ย่อมเพิ่มพูนงอกงามมาด้วย ศีลเป็นเครื่องรักษากาย วาจา ให้ปราศจากโทษ จริงอยู่ ใจเป็นนายบังคับกายและวาจาให้ทำให้พูด ถ้าใจไม่สั่งแล้ว กายและวาจาก็จะทำอะไรไม่ได้ แต่ใจเป็นของไม่มีตัว คนอื่นมองเห็นไม่ได้ สิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยคนอื่นและวัตถุอื่นกระทบกระเทือนคนอื่นได้ก็คือกายและวาจา

ฉะนั้น **เบื้องต้นจึงต้องรักษาศีลให้เป็นพระภายนอกเสียก่อน เมื่อเราได้รักษาศีลแม้จะเป็นการตามเพื่อนตามประเพณีก็ตามทีเถิด แต่เมื่อเรารักษาจนชินแล้ว เราจะรู้สึกรักและสงวนในศีลของตน ศีลนั้นจะค่อยซาบซึ้งเข้าไปภายในใจ กลายเป็นผู้มีพระอยู่ภายในได้** เหมือนกับเราอาบน้ำชำระเหงื่อไคล ใส่ชุดสะอาด ทั้งที่อยู่อาศัยก็ปลอดโปร่งอากาศดี ย่อมเป็นปัจจัยให้จิตใจบริสุทธิ์ผุดผ่องสมองโล่งไปด้วย เมื่อเราพากันมาเข้าถึงเรื่องของศีลเท่าที่ได้อธิบายมานี้แล้ว จงพากันตรวจดูศีลของตนๆ ว่า เวลานี้ศีลของเรามีอยู่แล้วหรือยัง และศีลนั้นเข้าถึงจิตใจไม่ต้องตามไปรักษา หรือยังเที่ยวรักษาศีลอยู่ก็จะรู้ได้ด้วยตนเอง

แท้จริง ผู้รักษาศีลเบื้องต้น เมื่อศีลยังไม่เข้าถึงจิตใจ จะรักษาศีลโดยวิธีใดๆ ก็ตาม จะต้องระแวดระวังอย่างแข็งขัน กลัวศีลข้อนั้นข้อนี้จะขาดจะวิ่น เป็นทุกข์เดือดร้อน

แต่ผู้รักษาศีลจนชินสนิทเข้าถึงศีลได้แล้ว การรักษาและเดือดร้อนเช่นนั้นจะไม่มีเลย เพราะมิใช่แต่จะตั้งใจงดเว้นในข้อห้ามนั้นๆ เท่านั้น แต่ยังมีธรรมเป็นเครื่องสนับสนุนศีลให้บริสุทธิ์อีกด้วย เช่น ไม่สักแต่ว่าไม่ฆ่าสัตว์เท่านั้น จิตใจยังประกอบไปด้วยเมตตากรุณาในสัตว์ทั่วไปอีกด้วย เป็นต้น แล้วจะไปรักษาอะไรตรงไหนอีกนอกจากจะเย็นฉ่ำด้วยคุณธรรม มีพรหมวิหาร เป็นต้น เหมือนกับสัตว์เลี้ยง เมื่อเราฝึกหัดอบรมใช้การได้เรียบร้อยแล้ว เราก็หมดกังวล มีแต่จะภูมิใจอวดคนอื่นเขาได้ว่าปศุสัตว์ของเราดีอย่างนั้นอย่างนี้

ศีลเป็นคุณธรรมช่วยป้องกันความชั่วไม่ให้รั่วไหลเข้ามาหากาย วาจา ใจ ของผู้รักษาไว้ได้เป็นอย่างดีเลิศ ยิ่งกว่าเครื่องป้องกันอะไรทั้งหมด เมื่อความชั่วไม่รั่วไหลเข้ามาถึงกาย วาจา ใจ แล้ว ศีลยังเป็นเครื่องปรับปรุงแต่งกายวาจาและใจให้สะอาดเยือกเย็นเป็นรากฐานของสมาธิอีกด้วย ฉะนั้น **ศีลจึงเป็นเครื่องเสริมสร้างคุณงามความดีตั้งแต่เบื้องต้นจนอวสาน ช่วยสร้างคนให้เป็นพระ ช่วยสร้างพระธรรมดาให้เป็นพระอริยเจ้า**

ทุกคนเมื่อตรวจดูศีลในตนแล้ว ถ้าเห็นว่ายังไม่มี จงพากันรีบสร้างศีลให้มีขึ้นมาเสีย อย่าให้มันสายเกินกาล ถ้ามีอยู่แล้วแต่ยังไม่บริบูรณ์ จงพากันเพิ่มพูนให้เต็มที่ในเมื่อศีลเป็นของมีอยู่ อย่าได้เดือดร้อนในกาลภายหลัง

ถ้ายังไม่เป็นพระ จงพากันมาบวชเสีย ถึงไม่นาน ได้ ๑ วันใน ๗ วัน ก็ยังดีกว่าที่เป็นคนดิบ ไม่เคยบวชเลย สร้างพระขึ้นในตัวไปกลัวเดือดร้อนอะไร อยู่ที่ไหนไปไหนมีพระติดตัวไปด้วย ได้ชื่อว่าเป็นมงคลอันประเสริฐ เกิดมาไม่เสียที

เมื่อพากันได้สดับโอวาทานุศาสนีเท่าที่ได้แสดงมาแล้ว จงอย่าพากันประมาทน้อมนำเอาโอวาทนั้นเข้ามาพิจารณาในตน ให้เห็นเป็นของเกิดมีอยู่ที่ตนนี้ ก็จะเป็นผลพิเศษไพศาล

วิสัชนามาในธรรมิกถา สมควรแก่เวลาด้วยประการฉะนี้ฯ

คุณของศีล

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต

วันที่ ๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนค่ำ

อนุสนธิธรรมเทศนาสืบเนื่องมาแต่ตอนเช้านี้ ซึ่งมีใจความโดยย่อว่า ศีลเป็นเบื้องต้นของการทำความดีทั้งปวง ๑ ศีลเป็นมารดาของกัลยาณธรรมทั้งปวง ๑ และศีลเป็นหัวหน้าของธรรมทั้งหลาย ๑

อธิบายตอนเช้านี้นั้นเป็นสาธารณะทั่วไป บัดนี้จะอธิบายต่อเฉพาะพวกเราที่เป็นพระเป็นเณร เพื่อให้เห็นคุณประโยชน์ของศีล

ศีล ท่านแสดงไว้มีอรรถ ๔ ด้วยอรรถว่า *ความปกติ* ๑ ด้วยอรรถว่า *เป็นของเย็น* ๑ ด้วยอรรถว่า *เป็นของสูง* ๑ ด้วยอรรถว่า *ท่านผู้รู้ทั้งหลายสรรเสริญแล้ว* ๑

ข้อ ๑ ว่าเป็นปกติ นั้น เพี้ยนมาจากสิลา (คือหิน) ธรรมดาหินแล้วไม่มีการงอกการเกิดอีก สภาพของมันเป็นอยู่เช่นไรก็เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดไป ศีลก็เหมือนกันที่ท่านแสดงว่าผู้ล่วงละเมิดในศีลข้อนั้นๆ จะต้องได้รับโทษอย่างนั้นๆ ตายตัวเลยทีเดียว ใครจะทำเมื่อไร ณ ที่ไหน โทษของการล่วงละเมิดศีลจะต้องมีอยู่เท่าเก่า ไม่ลดหย่อนเลย ถ้าผู้ใดมาปฏิบัติตามศีล งดเว้นจากข้อห้ามนั้นๆ แล้ว กาย วาจา ใจ ของผู้นั้นจะต้องเป็นปกติไปด้วย คือได้แก่ไม่ล่วงละเมิดในศีล

ข้อ ๒ ว่าเป็นของเย็น นั้น แปลว่าเย็น อธิบายว่า ศีลมีจุดมุ่งหมายมิให้เบียดเบียนกันไม่ว่ามนุษย์ สัตว์ทั้งหลายทั่วไป เมื่อไม่มีการเบียดเบียนกันแล้ว ก็อยู่เย็นเป็นสุขทั่วกัน ผู้ใดปฏิบัติตามศีล เอาศีลเข้ามาสวมคุ้มครองตนไว้ ผู้นั้นก็เป็นผู้เย็นกายเย็นใจ คือไม่มีเวรมีภัย มนุษย์ สัตว์ทั้งหลายก็พลอยเย็นไปตามด้วย

ข้อ ๓ ว่าเป็นของสูง นั้น แปลมาจากศีรษะ แปลว่าสูง อธิบายว่า ศีลเป็นคุณธรรมที่สูงเหนือจากความชั่วอกุศลธรรมทั้งหลายที่เป็นของต่ำช้าเลวทราม ผู้นำเอาศีล คือ ข้อห้ามต่างๆ มาปฏิบัติให้เป็นไปตามนั้นแล้ว ความประพฤติและจิตใจของผู้นั้นก็พลอยสูงไปตามด้วย

ข้อ ๔ ที่ว่าผู้รู้ทั้งหลายสรรเสริญแล้ว นั้น ศีลทุกข้อเป็นกัลยาณธรรม น่าสรรเสริญ เพราะปราศจากโทษ ไม่มีความชั่วบาปธรรม เมื่อผู้ใดนำเอาศีลมาปฏิบัติให้ถูกต้องตามข้อนั้นๆ แล้ว ผู้นั้นก็จะเป็นที่น่าชมเชยสรรเสริญไปด้วย

ได้แสดงไปแล้วเมื่อตอนเช้านี้ว่า ศีลเป็นเบื้องต้นก้าวแรกของผู้จะทำความดีทั้งปวง ถ้าเว้นข้ามศีลข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมดเสียแล้ว จะทำความดีให้ก้าวขึ้นไปสู่ชั้นสูงไม่ได้เลย ศีลเปรียบเหมือนรากแก้วของต้นไม้ ต้นไม้ที่ปราศจากรากแก้วแล้วจะอยู่ยืนนานและงอกงามต่อไปไม่ได้เลย

ผู้จะบวชเป็นพระเณรในพระพุทธศาสนาได้ก็ต้องมีศีลเป็นมูลฐาน บวชเข้ามาแล้วไม่ตั้งอยู่ในศีล วินัย พุทธบัญญัติ จะมีอะไรเป็นเครื่องหมาย พุทธมามกะบริษัทถ้าไม่มีศีลแล้ว ก็เป็นแต่เพียงทายกทายิกาเท่านั้นเอง ตอนเช้านี้จึงได้บอกว่า จงพากันมาเป็นพระกันบ้าง อย่าได้ปล่อยให้วันพระล่วงไปๆ เสียเปล่าเลย แต่ตัวของเราไม่เป็นพระกันสักที ๗ วันเป็นพระกันเสียทีหนึ่งก็ยังดี หรือจะบวชพระอยู่ตลอดชีวิตก็ยังได้ ไม่เห็นเป็นของลำบากอะไรเลย ผู้เป็นพระด้วยการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ แล้ว เย็นกายเย็นใจด้วยเราไม่ได้มองเห็นโทษเพราะละเมิดในศีลข้อนั้นๆ และไม่ได้กลัวต่อคำครหาติเตียนของคนอื่นในเรื่องโทษของศีล

ไฟที่ติดลุกลามร้อนระอุอยู่ทั่วทั้งโลกทุกวันนี้ก็เพราะไม่มีศีล คนผู้ไม่มีศีลจะอยู่ในฐานะใดๆ และสถานที่ใด แม้จะอยู่บนปราสาทอันสูงเยี่ยมเทียมเมฆก็ไม่มีความเย็นใจ คนอื่นเขาไม่เห็นไม่รู้ และไม่ได้กล่าวโทษติเตียน เป็นแต่เขาพูดกันเรื่องความชั่ว เรื่องคนไม่มีศีล พอได้ยินเข้ามันชักให้ร้อนแปล๊บเข้ามาในใจของเราแล้ว ผู้ทำปาณาติบาตเป็นผู้มีจิตปราศจากเมตตา หาความเย็นมิได้ ไฟ คือ ราคะ โทสะ โมหะ อวิชชา ขนาดหนัก

ย่อมรุมร้อนเผาจิตใจให้คิดแต่จะประทุษร้ายสัตว์และคนอื่น บางครั้งทั้งๆ ที่เขาเหล่านั้นไม่ได้ทำผิดอะไรเลย จะเห็นได้ เช่น บางคนเที่ยวฆ่าสัตว์ ตีศีรษะเขาด้วยความคึกคะนอง อันมิใช่วิสัยของธรรมดาสามัญชน แต่แสดงถึงจิตใจนั้นต่ำเลวที่สุดยิ่งกว่ายักษ์ มันตรงกันข้ามกับผู้มีศีลแล้ว ไม่เพียงแต่จะงดเว้นจากโทษนั้นๆ ตามพุทธบัญญัติ แต่จิตยังประกอบด้วยเมตตาอารี มีพรหมวิหารธรรมอันเย็นฉ่ำเข้าไปแทนอยู่อีกด้วย

พวกเราผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา เมื่อมาพิจารณาดูศีลในตัวเราว่า เวลานี้เรามีศีลเป็นรากฐานพอที่จะทำความดีให้ยิ่งขึ้นไปได้สมบูรณ์แล้วหรือยัง ถ้าเห็นว่ายังบกพร่องอยู่ จงพากันรีบเร่งชำระสะสางให้สะอาดบริสุทธิ์เสีย แล้วจะได้ประกอบความดีอื่นๆ ที่ยังจะต้องกระทำอยู่มากเพิ่มพูนให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าเห็นว่าศีลของตนบริสุทธิ์แล้ว ก็จะได้เกิดความปราโมทย์ในใจว่า ตัวของเราช่างโชคดี บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนาไม่เสียผล เราคนหนึ่งในจำนวนที่เดินตามรอยยุคลบาทของพระพุทธเจ้า ใจของเราก็จะได้หนักแน่นในพระพุทธศาสนายิ่งๆ ขึ้น ไป สมนัยแห่งอริยธนคาถาว่า

ยสฺส สทฺธา ตถาคเต อจลา สุปติฏฺฐิตา
สีลญฺจ ยสฺส กลฺยาณํ อริยกนฺต ปสํสิตํ ฯ

เป็นอาทิ ซึ่งแปลเอาใจความเพื่อแนวปฏิบัติของพวกเราทั้งหลายว่า *ผู้ใดมีความเชื่อมั่น ไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าแล้ว จึงจะมีศีลอันดีงามตามคำสรรเสริญของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ต่อนั้นจึงจะเลื่อมใสใจแน่วแน่ในพระสงฆ์สาวกของพระพุทธองค์ เพราะเข้าถึงศีลอันดีงาม รู้รสชาติของศีลด้วยกัน และได้ชื่อว่าเป็นผู้ได้เห็นความปฏิบัติที่ซื่อตรงแล้ว ผู้เป็นเช่นว่านี้ ปราชญ์ทั้งหลายท่านกล่าวว่าเป็นผู้ไม่จนอริยทรัพย์ เกิดมามีชีวิตเป็นของไม่ไร้ค่า* ฉะนั้น **ผู้มีปัญญามาระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายแล้ว ก็ควรประกอบด้วยความเชื่อ มีศีล และเลื่อมใสเห็นในธรรมเนืองๆ** ดังนี้

การบวชด้วยการรักษาศีลทุกประเภท ตั้งแต่ ศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้นไป จัดได้ชื่อว่าเป็นพระตามชั้นตามภูมิของตนๆ ได้เคยแสดงให้ฟังมาแล้วว่า มิใช่เป็นพระได้แต่เฉพาะผู้บวชนุ่งห่มผ้าเหลืองเท่านั้น ผู้นุ่งห่มผ้าสีต่างๆ ก็เป็นพระได้เหมือนกัน เช่น พระอริยะ

๓ จำพวกเบื้องต้น ถ้าพากันโยนพระเข้าวัดมอบให้แก่ผู้นุ่งห่มเหลืองทั้งหมดแล้ว ชาวบ้านเลยไม่ต้องประกอบคุณงามความดีอะไรกันเลย เข้าวัดเมื่อไรจึงทำความดีกันเมื่อนั้น ออกจากวัดแล้วความดีเหล่านั้นก็ฝากไว้ที่วัดก่อน มาเข้าวัดทีหลังจึงมาทำต่อ ถ้าผู้นานๆ จึงเข้าวัดก็เลยลืมที่ต่อเสีย โดยมากมักเข้าใจผิดกันเสียอย่างนี้ เมื่อบวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา เวลาสึกออกไปแล้วจึงไม่เห็นผิดแปลกอะไรกับคนผู้ไม่ได้บวชเสียเลย ความเห็นผิดเข้าใจผิดย่อมเป็นเหตุให้ประพฤติในสิ่งที่ไม่สมควรทั้งเวลาบวชอยู่และสึกออกไปแล้วหลายอย่างหลายประการ บวชแบบนี้เรียกว่าเป็นการบวชบ่อนทำลายพระพุทธศาสนา หาบุญกุศลไม่ได้

ถ้าเข้าใจถูกต้องว่าพระพุทธศาสนาเป็นเหมือนกับหัวใจของเรา เราจะดำรงชีพอยู่ได้ก็เพราะอาศัยคุณของพระศาสนา ฉะนั้น จึงเป็นหน้าที่ของเราโดยเฉพาะที่จะต้องบำรุงพระศาสนาทุกๆ วิถีทาง ศีลก็เป็นเส้นโลหิตใหญ่เส้นหนึ่ง ซึ่งเราจะงดเว้นไม่รักษาเสียเลยย่อมไม่ได้ เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว บวชอยู่หรือสึกออกไป แม้แต่เป็นฆราวาสอยู่การที่รักษาศีลตามภูมิของตนๆ ย่อมไม่เป็นของแปลก จรรยามารยาทและคุณธรรมอย่างอื่นอันจะเป็นเครื่องเทิดทูนพระศาสนาให้ถาวรวัฒนา ย่อมกระทำได้โดยความเต็มใจ สมกับปราชญ์ฝ่ายพม่าเขากล่าวว่า **“พระสงฆ์เป็นเหมือนพี่เลี้ยง”** *คือเลี้ยงรักษาพระศาสนาคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เจริญถาวรอยู่ได้นั่นเอง*

ทาน การสละสิ่งของๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่คนอื่น เป็นของมีอยู่ประจำโลกแต่ก่อนพระพุทธเจ้ายังไม่มาตรัสรู้เผยแพร่คำสอนของพระองค์ก็มีอยู่แล้ว ทานจึงไม่เป็นของแปลกอะไรเลย ผู้จะเข้าขอบเขตเป็นพระในพระพุทธศาสนา เริ่มแต่มีศีล ๕ เป็นต้นไปจึงจะเรียกว่าพระในที่นี้ ผู้มีศีล ๕ เป็นต้นมั่นคงดีแล้ว หากยังไม่ถึงอริยภูมิ ก็เป็นพระกัลยาณปุถุชนได้ จึงสมกับที่ได้อธิบายมาแล้วในตอนต้นว่า **ศีลเป็นเหมือนมารดาของกัลยาณธรรมทั้งหลาย** ถ้าเข้าขั้นอริยภูมิ มีพระโสดาบันเป็นต้น จะไม่ยอมให้ศีลของตนขาดเลย แม้ชีวิตก็ยอมสละแทน ศีลชนิดนี้ท่านจึงเรียกว่า **อริยทรัพย์** เพราะศีลเป็นของมีคุณค่ามาก แม้ชีวิตก็ยอมสละเพื่อศีลได้ ทรัพย์สินเงินทองของภายนอกแม้แต่ชีวิตร่างกาย เป็นของหาได้ง่าย เกือบจะว่าไม่ต้องหาเสียซ้ำไป และเป็นของหาสาระ

มิได้ด้วย หากบุญกรรมกิเลสยังมีอยู่แล้วเกิดได้เสมอ ไม่เสื่อมสูญไปไหน ทรัพย์สมบัติก็มีพร้อมในที่นั้นๆ แต่ก็ไม่ใช่ของเรา เป็นของสำหรับโลก คนเกิดมาอายุยืนนาน สมบัติข้าวของยิ่งสะสมมาก ก็มีแต่จะเพิ่มทวีความยุ่งยากขึ้นทุกที ถ้าปราศจากศีลอย่างเดียวแล้วหาความสุขมิได้เลย ศีลมีผลให้เกิดทั้งความสุขด้วยเป็นของถาวร ปราศจากเวรภัย ไม่มีใครจะมาลักขโมยเอาไปด้วย เป็นของจีรังฝังไว้แน่นดีแล้วในกายในใจของใครผู้นั้นเกิดมาแม้มีอายุไม่นาน มีสมบัติน้อย ก็จะค่อยทวีคุณความดีอันเป็นต้นเหตุให้ผลิตผล มีอายุและสมบัติเป็นต้น ทั้งในโลกนี้และโลกหน้าให้เจริญถาวรวัฒนาต่อไป

ผู้รักษาศีลจะมากมายสักปานใด ก็ไม่เคยทำลายและเบียดเบียนศีล ตลอดถึงทรัพย์สมบัติของคนอื่นให้สูญเสียสิ้นเปลืองไปเลย จึงจัดได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่จน ไม่เหมือนผู้แสวงหาทรัพย์สมบัติภายนอก แม้แต่ซื้อขายแลกเปลี่ยนกัน จะถูกหรือแพง ก็ยังต้องร้องขอต่อรองกันอยู่เสมอ ถึงผู้ได้ได้ไปด้วยความยินยอม แต่ก็ไม่พ้นจากการข่มขืนเบียดเบียนน้ำใจของผู้ให้ ฉะนั้น ถึงจะมีมาก ก็นับว่ายังเป็นผู้จนอยู่ด้วยความพร่องความไม่พอ ความหิวกระหาย เราจะเห็นตัวอย่างชัด บางคนมีสมบัติข้าวของเงินทองมากเหลือใช้เหลือกิน แต่ตนเองไม่กล้านำเอาสมบัติเหล่านั้นออกมาใช้จ่าย แม้แต่จะนำเอามาบริโภคใช้สอยส่วนตัวก็ไม่อิ่มไม่พอ แต่การสะสมแสวงหายังเพิ่มทวีขึ้นอยู่เรื่อยๆ

เมื่อรู้จักคุณค่าและประโยชน์ของศีลดังแสดงมาแล้ว ขอให้พวกเราทั้งหลายจงพากันชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ อย่าให้ขาดวิ่นและด่างพร้อย จนเป็นอริยกันตศีล ตัวของเราผู้อันอริยกันตศีลบำรุงรักษาแล้ว ก็จะกลายเป็นอริยกันตบุคคลไปด้วย

ศีลเป็นเบื้องต้น ก้าวแรกแห่งการทำความดีของพุทธมามกะ เข้ากับหลักที่ว่า **อาทิกัลยาณัง** *ศีลงามในเบื้องต้น* ใครจะเป็นองค์พระเณรอุบาสกอุบาสิกาได้ ก็จะมีศีลเป็นเครื่องวัด

ศีลเป็นบ่อเกิดแห่งกัลยาณธรรมทั้งหลาย เมื่อศีลมี ศีลตั้งมั่นลงใน กาย วาจา ใจ ของใครแล้ว กาย วาจา ใจ ของผู้นั้นเบื้องต้นมีกัลยาณธรรม คือความสงบเสงี่ยมเรียบร้อย น่าคบค้าสมาคม พูดจาน่ารักเป็นสุภาษิตควรคิดและควรนำไปปฏิบัติตาม

เป็นต้น ต่อนั้นไป ธรรมทั้งหลายมีพรหมวิหารเป็นต้น ก็จะพอกพูนไหลเข้ามานอนเนื่องปรากฏอยู่ในใจของผู้มีศีล ศีลไม่สักแต่ว่าเป็นบ่อเกิดแห่งกัลยาณธรรมเท่านั้น แต่ยังคุ้มครองรักษากัลยาณธรรมนั้นๆ ไว้ได้อีกด้วย เหมือนแม่ไก่กับลูกไก่ฉะนั้น ศีลเป็นหัวหน้าพาธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลทั้งปวงให้เดินถูกทาง คือผู้มีศีลเป็นพื้นอยู่แล้ว ธรรมทั้งหลาย เช่น ความละอายบาป ความกลัวบาป ความสละ เป็นต้น ก็ตามมาสนับสนุนเป็นกำลังเป็นบริวารห้อมล้อมในศีล ศีลก็สมบูรณ์บริบูรณ์เพิ่มพูนกำลังขึ้น

เมื่อเรารู้คุณค่าของศีลซึ่งเกิดมีขึ้นในตนของตนจนหายสงสัยแล้ว ก็จะไม่แสวงหาศีลในที่อื่น เพิ่มพูนบำรุงศีลที่มีอยู่ในตัวของตนจนเป็นอริยกันตศีล ก็จะเกิดความอิ่มใจภูมิใจในศีลของตน ต่อจากนั้น ความสงบภายในใจก็จะเกิดขึ้น แล้วจิตก็แน่วแน่ตั้งมั่นอยู่ในคุณธรรมนั้น จิตที่ตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมมองเห็นสัจธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าตามเป็นจริงจนหายความสงสัย อันเป็นเหตุให้อุทานว่า *อะไรหนอๆ* เป็นอันว่าเราเข้าถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เราจะอยู่ไหนไปไหน ทำอะไรอยู่ พระธรรมย่อมติดตามตัวของเราไปในที่ทุกสถาน เราบริโภคอาหารก็บริโภคเพื่อพระธรรม จะนุ่งห่มก็หุ้มห่อพระธรรม ผู้ที่มามีความรู้สึกมีสติระลึกได้อย่างนี้แล้ว ย่อมไม่สามารถปล่อยตัวให้กิเลสบาปธรรมนำเอาพระธรรมคำสอนอันนี้ไปหมกตม (คืออกุศลธรรม) ได้ สมกับพุทธภาษิตว่า

ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี *ธรรมที่ปฏิบัติอยู่นั่นแล ย่อมเป็นเครื่องปกป้องรักษาผู้ปฏิบัติเอง*

ธมฺโม สุจิณฺโณ สุขมาวหาติ *ผู้ปฏิบัติธรรมถูกต้องดีแล้วให้เกิดสุข*

เมื่อเราได้รับความสุขในปัจจุบันเพราะปฏิบัติชอบ ในสัมปรายภพข้างหน้า เราก็ไม่ต้องสงสัย

ดังอธิบายเพิ่มธรรมิกถามา ก็พอควรแก่เวลา เอวํ ฯ

ประเพณีอันดีงาม (สารทไทย)

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต
วันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนเช้า

พยาธิธมฺมา ชราธมฺมา อโถ มรณธมฺมิโน
ยถา ธมฺมา ตถา สนฺตา ชิคุจฺฉนฺติ ปุถุชฺชนํ

วันนี้เป็นวันสารทของไทย พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย เมื่อถึงกำหนดวันเช่นนี้เข้าแล้ว ต่างก็พากันคำนึงถึงประเพณีอันดีงามที่บรรพบุรุษของพวกเราได้พากันกระทำมาแต่โบราณกาล การบำเพ็ญกุศลวันพิเศษเช่นนี้ นับว่าเป็นเครื่องทำความดีของผู้มีจิตศรัทธาทั้งหลาย และถือกันว่าเป็นการทำบุญอุทิศให้แก่ผู้ตายไปแล้วทั้งหลายด้วย คือผู้ที่เป็นญาติของเรา มีมารดาบิดาเป็นต้น ที่ตายไปแล้ว เมื่อถึงวันเช่นนี้เข้าจะต้องมารอคอยรับส่วนกุศลอันญาติผู้ยังมีชีวิตอยู่ทำบุญอุทิศให้แต่เช้ามืด หากพวกเปรตญาติเหล่านั้นเขามาแล้วไม่เห็นญาติของเขาทำบุญอุทิศให้ เขาเหล่านั้นจะน้อยใจและบ่นเพ้อไปด้วยประการต่างๆ บางคนถึงกับสาปแช่งให้ก็มี และเมื่อผู้ใดถูกเปรตญาติเหล่านั้นเขาสาปแช่งแล้ว ผู้นั้นหาความเจริญก้าวหน้าไม่ได้ แม้ที่สุดแต่จะทำมาหากินก็ไม่พอปากพอท้องอย่างเดียวกับเปรตเหล่านั้น

ฉะนั้น พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย เมื่อถึงวันเช่นนี้เข้า (เดือนสิบดับ) ไม่ว่าใครจะอยู่ ณ สถานที่แห่งหนตำบลใดก็ตาม หรือจะมีฐานะอย่างไรๆ ก็พยายามเข้าวัดให้ได้ แม้ไม่มีอะไร ได้เพียงข้าวหม้อแกงหม้อก็ไป เพราะกลัวเปรตญาติที่มาแล้วไม่เห็น เดี๋ยวจะถูกเขาสาปแช่งให้ได้รับความทุกข์ยากลำบากยิ่งร้ายกว่านี้อีก

นับว่าเป็นประเพณีอันดีงามมากสำหรับไว้ฝึกฝนอบรมนิสัยของพุทธศาสนิกชนต่อมา และประเพณีอันดีงามนี้ยังฝังเข้าไปในส่วนลึกแห่งหัวใจของพุทธศาสนิกชนจะได้เป็นเครื่องอบรมฝึกฝนนิสัยต่อไปอีกนานจนกว่าพุทธศาสนาจะหาไม่ ประเพณีอันนี้ ทุกๆ คนจึงควรพากันรักษาไว้และช่วยกันส่งเสริมให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

วินัย ข้อกฎ กติกา *เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา* **ระเบียบกฎหมาย** *เป็นหัวใจของการบริหารหมู่ ประเทศชาติ* **ขนบธรรมเนียม ประเพณี** *เป็นการส่งเสริมสิ่งเหล่านั้นให้มั่นคงถาวรยิ่งขึ้น* ฉะนั้น จึงเป็นของควรส่งเสริมและรักษาเอาไว้ด้วยดี เป็นที่น่าเสียดายทุกสิ่งทุกอย่างผู้บัญญัติเบื้องต้นเล็งเห็นประโยชน์แล้ว จึงแต่งตั้งบัญญัติขึ้นให้ตรงต่อจุดประสงค์อันแท้จริง แต่นานไปบัญญัติประเพณีเป็นต้นเหล่านั้นมักจะกลายไป เพราะเนื่องจากหัวหน้าผู้นำไม่เข้าใจจุดหมาย หรือบางทีก็ขี้เกียจมักง่าย ไม่ยอมทำตามประเพณีบางอย่าง จนกลายไปสักแต่ว่าเป็นเครื่องมือหากินของทุรชนไปก็มี ฉะนั้นทุกๆ คนขอให้พากันเข้าใจประเพณีอันดีงามนี้ให้ถูกต้อง แล้วจะได้พากันจรรโลงส่งเสริมไว้ให้ถาวรเป็นมรดกแก่อนุชนของเราต่อไป

ประเพณีทำบุญให้เปรตที่ว่านี้ พุทธศาสนิกชนคนไทยเราแท้ๆ ก็ยังทำไม่ตรงกันตามภาคต่างๆ ของเมืองไทย เช่น ภาคใต้ของเราถือเอาวันเดือนสิบดับ และถือเอาขนมราเป็นเกณฑ์ ส่วนภาคกลางถือเอาเดือนสิบเพ็ญ มีข้าวกระยาสารทเป็นเกณฑ์ ส่วนภาคเหนือ ภาคอีสาน ตลอดถึงประเทศลาว ถือเอาวันเดือนเก้าดับ และไม่จำกัดขนม อาหาร เป็นแต่จัดอาหารหวานคาวลงใส่ภาชนะ จะเป็นอะไรก็ได้ แล้วเอาไปแขวนหรือวางไว้ตามกำแพงหรือรั้ววัด คล้ายๆ กับเซ่นผี แต่จุดประสงค์ก็ลงรอยเดียวกันคือทำบุญให้เปรตอย่างเดียวกัน แต่ปักษ์ใต้เรายังพิสดารกว่าเขา คือทำขนมราเส้นเล็กๆ กลัวว่าเปรตจะกลืนไม่ลง

ตามเรื่องมีเล่าไว้ว่า คนขโมยกินของสงฆ์ ตายไปเป็นเปรตตัวใหญ่ยาว ๓๐๐ เส้น มีปากเล็กเท่ารูเข็ม กินอะไรไม่รู้จักอิ่มจักเต็มเสียที เลยพากันทำขนมเส้นเล็กๆ ดังกล่าวแล้ว เพื่อความสะดวกแก่เปรต เรื่องเหล่านี้เป็นความคิดผิดเข้าใจผิด แล้วทำตามความเข้าใจของตนทั้งเพ

ความจริงคนตายแล้ว ท่านเรียกว่าเปรต คือผู้ละโลกนี้ไป ท่านแสดงไว้ในเปตวัตถุมีถึง ๑๑ จำพวก ใน ๑๑ จำพวกนั้นมีอยู่จำพวกหนึ่งชื่อว่า **"ปรทัตตูปชีวีเปรต"** ที่จะได้รับส่วนกุศลที่ญาติผู้มีชีวิตอยู่ทำอุทิศส่งไปให้ เปรตจำพวกนี้มีกรรมไม่หนักไม่เบา เมื่อได้รับเสวยทุกขเวทนาก็ระลึกถึงบุญกรรมของตน เมื่อหมดประตูที่จะแก้ไขได้แล้วก็ระลึกถึงญาติผู้ยังมีชีวิตอยู่ จำนงและปรารถนาเพื่อจะให้เขาทำบุญอุทิศให้ เมื่อได้โอกาสก็รับเอาส่วนบุญของเขา แล้วก็ได้เสวยความสุขตามกำลังของบุญนั้นๆ เช่น ญาติของพระเจ้าพิมพิสาร เป็นต้น

เรื่องโดยย่อมีว่า เมื่อสมัยหนึ่งพระเจ้าพิมพิสารเกิดเป็นเสมียนพระคลัง เมื่อพระราชาได้พระราชโอรสเป็นพระพุทธเจ้า ก็เลยถือว่าพระพุทธเจ้าเป็นของๆ พระองค์แต่ผู้เดียว ไม่ยอมให้ใครอุปัฏฐากทำบุญด้วย แม้แต่พระราชโอรสของพระองค์ก็ทรงห้าม แต่กุศโลบายของพระราชบุตรทั้งสามพระองค์ จึงทรงอนุญาตให้ทำบุญได้ พระราชบุตรทั้งสามต่างก็ทรงมีจิตโสมนัสเป็นอย่างยิ่ง พร้อมกันออกทรงศีลทั้งสามพระองค์ตลอดสิ้นเวลา ๓ เดือน ในระยะนั้นได้ทรงรับสั่งให้นายเสมียนเปิดพระคลัง จำหน่ายเงินออกทำบุญเลี้ยงพระพุทธเจ้าพร้อมทั้งเหล่าภิกษุสงฆ์ ลูกหลานของนายเสมียนเป็นอันมากได้พากันกินของสงฆ์ ซึ่งสงฆ์ยังไม่ได้ยอมสละให้ ตายแล้วจึงพากันไปเป็นเปรตเสวยทุกขเวทนาอดอยากอยู่ตลอด ๔ พุทธันดร (คือ ๕ ชั่วพระพุทธเจ้า) เมื่อมาในสมัยพระพุทธเจ้าของเรา เป็นองค์ที่ ๕ นายเสมียนจึงได้มาเกิดเป็นพระเจ้าพิมพิสาร เปรตญาติทั้งหลายเหล่านั้นจึงได้มาแสดงปฏิกิริยาต่างๆ ให้พระเจ้าพิมพิสารได้ทอดพระเนตรเห็นในเวลากลางคืน เมื่อทูลถามพระพุทธเจ้าได้ความว่าเป็นเปรตญาติของพระองค์มาขอส่วนกุศล จึงได้ทรงบำเพ็ญพระราชกุศลแล้วอุทิศบุญนั้นให้แก่เปรตทั้งหลายนั้นได้รับแล้วก็พ้นจากภาวะความเป็นเปรตไป นี้เป็นตัวอย่างเปรตที่ได้รับส่วนบุญอันญาติทั้งหลายทำแล้วอุทิศให้ เปรตนอกนี้ไม่ได้รับ คือบางทีกรรมมาก อุทิศให้เขาก็ไม่รู้ไม่เห็นเลย

อนึ่ง หากเขาไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน หรือเป็นมิจฉาทิฏฐิเสีย เขาก็ไม่ได้รับ ดูตัวอย่างแต่ญาติพี่น้องร่วมท้องเดียวกัน บางทีคนหนึ่งเป็นสัมมาทิฏฐิ อีกคนหนึ่งเป็นมิจฉาทิฏฐิ ทำบุญกุศลก็ไม่ยินดีด้วย

อนึ่ง การทำบุญให้เปรตที่ตายไปแล้วนั้น ไม่ต้องจำกัดสถานที่ จะเป็นวัดบ้านหรือที่ไหนๆ ทำได้ทั้งนั้น ดังความเข้าใจของบุคคลบางคนว่า บุพชนทั้งหลายที่ตายไปแล้วมีมารดาบิดาเป็นต้น เมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่เคยทำบุญวัดใด เมื่อตายไปเป็นเปรตแล้วจะมาคอยรับเอาส่วนบุญอยู่เฉพาะแต่วัดที่ตนเคยทำบุญแต่เมื่อก่อนนั้น ความข้อนี้ไม่จริง นอกจากจะเป็นการผูกขาดในการทำบุญแล้ว ยังเป็นเครื่องกีดกันบุคคลอื่นไม่ให้มีโอกาสได้ทำบุญในวัดดังกล่าวนั้นเสียอีกด้วย ซึ่งผิดจุดประสงค์การทำบุญในพระพุทธศาสนา แล้วทั้งผิดความเป็นจริงตามหลักการทำบุญให้เปรตอีกด้วย เพราะผู้ที่ตายละโลกนี้ไปแล้วเรียกว่าเปรตนั้น เป็นจำพวกอทิสสมานกาย มีหู ตา เป็นทิพย์ ไม่ว่าใครจะทำบุญ ณ ที่ใด อุทิศให้เขาแล้ว หากสมควรเขาจะได้รับ เว้นเสียแต่เหตุจำเป็นเขาไม่ได้รับดังกล่าวแล้ว พวกเหล่านั้นเขาต้องรู้ต้องเห็น

อนึ่ง วันก็มิใช่เฉพาะแต่วันเดือน ๑๐ ดับเท่านั้น ทำวันไหนก็ได้เหมือนกัน ที่พากันนิยมทำในวันเดือน ๑๐ ดับนั้น เข้าใจว่าอาจตรงกับวันที่พระเจ้าพิมพิสารได้ทรงกระทำแต่ครั้งกระโน้นก็ได้ ถ้าหากเป็นจริงดังว่านี้ การทำบุญให้เปรตของชาวภาคอีสานและภาคเหนือจะใกล้ต่อความจริงมากกว่า คือทำกัน ๒ คราว คราวแรกเดือน ๙ ดับ เรียกว่าข้าวประดับดิน (มาจากทำเดือนดับนั่นเอง) คราวที่สองก็เดือน ๑๐ เพ็ญ เรียกว่าข้าวสลากภัต โดยความหมายก็ทำให้เปรตญาติเช่นเดียวกัน แต่เดือน ๑๐ เพ็ญ ไม่มีการทำของเซ่น โดยมากเป็นแต่จัดทำสำรับไปคนละสำรับ แล้วก็ถวายสลากแก่ภิกษุสามเณรหมดทั้งวัด ถ้ารูปไหนถูกของใคร เจ้าภาพก็นำเอาไปถวายรูปนั้น ฉันเสร็จแล้วก็ส่งสำรับคืน มิใช่ถวายหมดทั้งสำรับ หลังจากนั้นก็มีการบังสุกุลอัฐิและชื่อผู้ที่ตายไปตามสมควร

เรื่องนี้เข้ากับพระเจ้าพิมพิสารทรงบำเพ็ญบุญส่งไปให้เปรต คือเมื่อได้ทรงสดับคำแนะนำให้ทรงบำเพ็ญกุศลอุทิศให้แก่เปรตจากพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ทรงบำเพ็ญทานด้วยโภชนาหารต่างๆ แก่พระภิกษุสงฆ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน แต่มิได้ทานผ้าอันเป็นเครื่องนุ่งห่ม เมื่อพวกเปรตของพระองค์ได้รับอนุโมทนาส่วนกุศลนั้นแล้วก็อ้วนดีพีงาม ไม่ซูบผอมเหมือนแต่ก่อน แต่ปรากฏว่าปราศจากเครื่องนุ่งของห่ม

แล้วมาแสดงรูปให้ปรากฏแก่พระเจ้าพิมพิสารอีกในเวลากลางคืน เมื่อพระองค์ได้ทรงทอดพระเนตรดังนั้น จึงได้นำเอาพฤติการณ์อันนั้นไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ที่เป็นเช่นนั้นเพราะพระองค์มิได้ทานผ้าผ่อนอันเป็นเครื่องนุ่งห่ม ทานแต่อาหารการบริโภคเท่านั้น ฉะนั้น ขอบพิตรจงทรงทานผ้าผ่อน แล้วอุทิศไปให้แก่พวกเปรตญาติเหล่านั้นเสีย เมื่อพระเจ้าพิมพิสารทรงกระทำตาม พวกเปรตเหล่านั้นก็ได้รับแล้วด้วยดี เป็นอันว่าพระเจ้าพิมพิสารได้ทรงบำเพ็ญพระราชกุศลอุทิศไปให้แก่เปรตญาติของพระองค์ ๒ ครั้ง แต่ไม่ทราบว่าระยะห่างกันกี่มากน้อย ชาวอีสานและชาวเหนืออาจจะอนุมานเอาว่าคงจะเป็นระยะห่างกันครั้งละเดือนกระมัง และพอเหมาะสมกับเป็นวันเพ็ญวันพระอีกด้วย จึงได้พากันทำเป็นประเพณีสืบมา จะอย่างไรก็ตาม การรักษาประเพณีการบำเพ็ญคุณงามความดีไว้ให้ยืดยาวมาไม่เสื่อมสูญไป นับว่าเป็นของดีมากทีเดียว น่าสรรเสริญ ลัทธิขนบธรรมเนียมอันดงามนี้แหละเป็นวัฒนธรรมประจำชาติไทยเรา พร้อมกันนั้นก็เป็นเครื่องส่งเสริมพระศาสนาให้ถาวรวัฒนา อันเป็นคู่ชีพของคนไทยอีกด้วย

อนึ่ง การทำบุญให้แก่ผู้ตายไปแล้วที่เรียกว่าเปรตนั้น ไม่จำเป็นจะต้องทำครบรอบ ๗ วัน ๑๕ วัน ๕๐ วัน และ ๑๐๐ วัน เป็นต้น เมื่อเราพร้อมแล้วเมื่อใดก็ทำได้เมื่อนั้น และไม่จำเป็นจะต้องทำพิธีรีตองใหญ่โตอะไรนัก แม้ทำบุญตักบาตรประจำวันก็ใช้ได้ ขอแต่ให้ทำในท่านผู้มีศีล แล้วตั้งเจตนาให้เป็นกุศลส่วนตัวเสียก่อนแล้วเราจึงตั้งใจอุทิศบุญอันนั้นไปให้แก่เปรตญาติของเรา หรือสัพพเปรตทั้งปวงที่ได้รับความทุกขเวทนานานาประการ เมื่อเปรตเหล่านั้นถึงโอกาสที่เขาจะได้รับแล้ว เขาก็พากันอนุโมทนาเอาส่วนบุญของเรา แล้วก็พ้นจากทุกขเวทนานั้นไป หากบาปกรรมเหล่านั้นยังหนักอยู่ก็ไม่ได้รับดังกล่าวแล้ว

หากจะมีปัญหาถามว่า *เมื่อเปรตเหล่านั้นไม่ได้รับแล้ว บุญเหล่านั้นจะไปตกอยู่ไหน* ความข้อนี้ ถ้าชาวพุทธของพวกเราเข้าใจเรื่องบุญดีแล้ว ก็ไม่น่าจะสงสัย เพราะในทางพุทธศาสนาสอนว่า บุญเป็นชื่อของความดีที่แสดงออกมาจากน้ำใจ ที่ทำให้แก่เปรตก็เป็นลักษณะซึ่งแสดงความดี (คือบุญ) ออกมาจากน้ำใจ ตัวบุญเดิมแท้มิได้หมดสูญไปไหน นอกจากจะเพิ่มลักษณะของความดีอันมีอยู่แล้วให้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก

ต่อไปนี้จะได้แสดงธรรมเทศนาตามนิเขปบทที่ได้ยกขึ้นไว้ในเบื้องต้นนั้นว่า

พยาธิธมฺมา ชราธมฺมา อโถ มรณธมฺมิโน
ยถา ธมฺมา ตถา สนฺตา ชิคุจฺฉนฺติ ปุถุชฺชนํ

ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยๆ ของเรามีเนื้อความว่า *ปุถุชนทั้งหลายเป็นธรรมดา คือมีอันจะต้องเจ็บ-แก่-ตาย (แต่เกลียดชังคนอื่นที่เขาเป็นอย่างนั้น) ข้อซึ่งเราจะพึงเกลียดชังสภาพเช่นนั้นในสัตว์ทั้งหลายผู้มีอันจะต้องเป็นนั้น ไม่สมควรแก่เราผู้ซึ่งมีอันจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน* ดังนี้

มีอรรถาธิบายว่า ตามธรรมดาของสังขารทั้งหลาย ถ้าสังขารที่มีใจครองแล้ว เมื่อพยาธิคือความเสียดแทงเข้าถึงแล้ว จะต้องมีความรู้สึกเจ็บ แต่สังขารที่หาใจครองมิได้ เช่น ต้นไม้ ก็มีความเสียดแทงเหมือนกัน เช่น กระทบกับแดด ลม หรือถูกคนตัดเป็นต้น ก็มีการเปลี่ยนสภาพเหมือนกัน แต่โดยมากเขาไม่ได้เรียกว่าต้นไม้เจ็บ เขาเรียกว่าอับเฉาหรือเหี่ยวแห้งไป ส่วนอาการแก่และตายเรียกเหมือนกัน

ส่วนพระอริยเจ้า เมื่อท่านประสบการณ์เช่นนี้เข้าแล้ว ท่านก็ปลงปัญญาพิจารณาเกิดธรรมสังเวช ไม่เกลียดชัง แต่เห็นเป็นของน่าเบื่อหน่ายสลดใจ ส่วนปุถุชนคนหนาเมื่อเห็นคนอื่นเป็นเช่นนั้นเข้าแล้ว ก็มักจะเกิดความเกลียดชัง ลืมคิดถึงตัวเองก็จะต้องเป็นเช่นนั้นหนีไม่พ้น

จริงอยู่ ปุถุชนผู้มีปัญญาเขลาไม่สามารถจะพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นสภาพตามเป็นจริงในสิ่งนั้นๆ แต่ไม่ควรจะเกลียดคนอื่นๆ เมื่อเขาเจ็บ แก่ ตาย เลย เพราะเราเองก็จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ผู้ไปเห็นคนอื่นเป็นเช่นนั้นแล้วเกิดความเกลียดชังย่อมเป็นทุกข์ อันเป็นสิ่งที่ใครๆ ไม่พึงปรารถนา

ฉะนั้น พระพุทธเจ้าผู้ทรงมีพระเมตตาแก่สัตว์หาประมาณมิได้ จึงได้ทรงตักเตือนว่าเมื่อเห็นคนอื่นเขาเป็นเช่นนั้นแล้ว จงน้อมนำเข้ามาพิจารณาในตัวว่าเราเองก็จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน แล้วจะไม่ได้เกิดทุกข์ในใจ พร้อมกันนั้นก็จะมีแต่ความเห็นอก

เขาอกเรา แล้วเกิดเมตตาธรรมขึ้นในจิต เมื่อเห็นคนอื่นเขาได้รับความทุกข์ลำบากเพราะความแก่ เจ็บ ตาย ก็พยายามขวนขวายช่วยเหลือให้เขาได้พ้นจากทุกข์ด้วยกำลังความสามารถของตน เมื่อเขาพ้นจากทุกข์ได้แล้วก็จะพลอยสบายใจด้วยเขา ถึงแม้พวกท่านทั้งหลายพากันมาทำบุญในวันนี้ ก็พากันมาปรารภเหตุเรื่องนี้เหมือนกัน ด้วยพลังจิตอันแรงกล้าปรารถนาที่จะให้เปรตญาติผู้วายชนม์ไปแล้วได้รับความสุขด้วยอนุสรณ์ถึงพระคุณของท่านแต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่

อนึ่ง **การทำบุญเพื่อผู้ตายนี้ ขอย้ำให้เข้าใจอีกว่า พึงทำบุญในท่านผู้ทรงคุณมีศีลาทิคุณเป็นต้น จึงเป็นผลดี แล้วพึงทำด้วยความเลื่อมใสให้เป็นบุญเกิดขึ้นที่ตัวของเราเสียก่อน จึงอุทิศส่วนบุญนั้นไปให้แก่ญาติของตน และการทำบุญนั้นไม่จำเป็นแต่ทำให้มากๆ อย่างเดียว ขอให้ทำตามกำลังศรัทธา วัตถุทานนั้นจะเป็นของเราหรือเป็นส่วนของผู้ตายก็ตาม ได้ชื่อว่าเราเป็นผู้มีกรรมสิทธิ์ทั้งนั้น** ของเราไม่มีอยู่ในมือของเราแล้วจะให้แก่คนอื่นได้อย่างไร แต่การทำบุญแล้วอุทิศให้แก่เปรตญาติบุญของเรามิได้บกพร่องเหมือนกับให้วัตถุสิ่งของแก่คนอื่น สมกับพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในกาลทานสูตรว่า **น เตน ทกฺขิณา โอนา** *ทักขิณาทานของเรามิได้บกพร่องด้วยเหตุนั้น* (คนอื่นอนุโมทนาและช่วยขวนขวาย) **เตปิ ปุญฺญสฺส ภาคิโน** *ชนทั้งหลายแม้เหล่านั้นย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญนั้นด้วย* (คือผู้อนุโมทนาและผู้ช่วยขวนขวายก็ได้บุญด้วย)

เป็นอันว่าการทำบุญให้แก่ผู้ที่ตายไปแล้วนั้น จะเมื่อไร ณ สถานที่ไหน มากและน้อยไม่มีจำกัด ขอแต่ให้ทำบุญในท่านผู้มีธรรม มีศีลาทิคุณเป็นต้น แล้วให้เกิดเป็นบุญกุศลขึ้นที่จิตของเราเสียก่อน จึงอุทิศบุญกุศลให้แก่เปรตญาติของตนหรือคนอื่นก็ได้ เมื่อเขาเหล่านั้นมีโอกาสก็จะได้รับเหมือนกัน ส่วนบุญของเราที่อุทิศให้แก่เปรตญาติเป็นต้นแล้ว ก็มิได้บกพร่อง ยังได้ชื่อว่าเปรตพลี ให้ทานบุญเป็นบุญ ๒ ต่ออีกด้วย

มีผู้มักสงสัยว่า *ทำบุญให้แก่ผู้ที่ตายไป เมื่อเขาไม่ได้รับ บุญนั้นจะไปตกอยู่ ณ ที่ไหน* ขอเฉลยไว้ ณ ที่นี้เสียเลยว่า ถ้าหากทำบุญให้ถูกต้องดังอธิบายมาแล้วข้างต้น

นั้นก็ดี หรือเข้าใจที่เกิดและที่อยู่ของบุญว่าเกิดขึ้นที่จิตเลื่อมใสศรัทธา ตั้งอยู่ด้วยความอิ่มใจ ถึงแม้จะอุทิศบุญนั้นให้แก่คนอื่นด้วยความอิ่มใจแล้ว บุญนั้นนอกจากจะเพิ่มความอิ่มใจทวีคูณขึ้นแล้ว ก็จะไม่ปรากฏบกพร่องเลย เทียบได้กับการให้ของดีมีค่าแก่ผู้ที่เรารักและเคารพนับถือ มีมารดาบิดาและบุตร เป็นต้น ปัญหาที่ว่าทำบุญให้แก่ผู้ตายไปแล้ว เมื่อเขาได้รับหรือไม่ได้รับก็ดี บุญเหล่านั้นจะไปอยู่ไหนก็จะหมดไป

เปรตญาติที่ตายไปแล้ว การที่จะได้รับกุศลของบุคคลที่ยังมีชีวิตอยู่ทำแล้วอุทิศไปให้เป็นของไม่แน่นอนเสมอไป ดังได้อธิบายมาแล้ว ฉะนั้น ทางที่ดีและความแน่นอน เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่นี้พึงพากันรีบบำเพ็ญบุญกุศลให้เป็นไทแก่ตนเสีย อย่าได้ไปคอยท่ารับเอาแต่บุญกุศลหรือเครื่องเซ่นสังเวยจากลูกหลานและญาติมิตรในเมื่อตายไปแล้วอย่างเดียว การรับแจกรับทานเป็นลักษณะของคนขอทาน ไม่เป็นไทแก่ตัวเอง

การทำบุญเมื่อยังมีชีวิตอยู่นี้ได้บุญมากถึง ๓ กาล ก่อนที่จะให้ เมื่อกำลังเตรียมไทยทานอยู่กี่วันๆ ก็เป็นบุญอยู่ตลอดเวลา ๑ กำลังให้อยู่ก็เป็นบุญได้ความปลื้มปีติ ๑ ให้ไปแล้วนานแสนนาน เมื่อมาระลึกภาพการทำบุญอย่างนั้นๆ ก็ได้ความอิ่มใจเป็นบุญ ๑ ฉะนั้น จึงเป็นของควรทำอย่างยิ่ง

และชีวิตอันนี้เป็นของไม่แน่นอน ผู้เกิดมาเปรียบเหมือนกับความฝัน ความเจ็บไข้ ความแก่ชรา ย่อมคุกคามเราอยู่ทุกเมื่อ จงพากันบำเพ็ญบุญกุศลเอาไว้เพื่อบำราบมัน แล้วจงพากันพิจารณาให้เห็นความเจ็บ แก่ ตาย เป็นธรรม ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า **พยาธิธรรม ชราธรรม มรณธรรม** ดังนี้ ทั้งสามนี้เมื่อเราพิจารณาเป็นธรรมแล้ว เราจะไม่เกลียดชังทั้งตนและคนอื่นในเมื่อมันเป็นเช่นนั้น แล้วก็จะมีความร่าเริงในเมื่อพบธรรมนั้นเข้า เพราะแต่ก่อนเราแสวงหาธรรมแต่ยังไม่พบ บัดนี้เราพบธรรมอยู่ ณ ที่นี้แล้ว ไม่ไปหาไหนอีกแล้ว เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว จะไปอยู่วัด อยู่บ้าน อยู่สวน อยู่ป่า แม้แต่จะนั่งรถไปเรือก็มีธรรมไปด้วย เราไปวัดฟังพระท่านเทศน์ ท่านก็เทศน์บอกให้เราเข้าใจเรื่องธรรม ๓ ประการนี้เอง ที่อาตมาเทศน์สอนอยู่บัดนี้ก็สอนเพื่อเข้าใจธรรม ๓ ประการนี้

ทำไมจึงเรียกว่าธรรม คำว่า **ธรรม** เป็นของกว้าง โดยเข้าใจความย่อๆ แล้วก็คือ *เป็นของจริง ของแท้ ไม่มีกาลสมัย* นานแสนนานพระพุทธเจ้าปรินิพพานล่วงมาแล้ว ๒,๕๐๐ กว่าปี ก็ยังเจริญยังแท้อยู่ตามเดิม หรือว่ามีมาก่อนแต่พระพุทธเจ้ายังไม่ทันอุบัติเหตุขึ้นมาในโลกอีกซ้ำ คำว่าจริงว่าแท้ เช่น ธรรม ๓ ประการดังกล่าวมาแล้ว ต้องมีอยู่อย่างนั้นแน่นอนแต่ไหนแต่ไรมา แต่คนไม่พิจารณาจึงไม่เห็นธรรม

เมื่อความเจ็บมาถึงเข้าก็เป็นทุกข์เดือดร้อน มีแต่อยากให้หายอย่างเดียว เมื่อหายไม่ทันใจก็โกรธหมอและคนเฝ้าปฏิบัติ มิใช่หมอและคนเฝ้าปฏิบัติทำให้เจ็บ แต่มันเจ็บเองเป็นธรรม หรือเราทำให้เจ็บเพราะเราเกิดมาต่างหาก หมอมาช่วยทำให้เราหายเจ็บก็นับว่าดีอักโขอยู่แล้ว

ความแก่มาถึงเข้าก็เสียดายความที่เป็นหนุ่มสาวอยู่ แต่มันก็หาฟังไม่ เพราะมันเป็นธรรมเหนือสิ่งใดๆ ในโลกทั้งหมด จะเป็นทุกข์เดือดร้อนร่ำร้องอย่างไรๆ ความแก่มันก็หาฟังไม่ พร้อมๆ กับความทุกข์อยู่นั่นเอง ความแก่มันยิ่งรีบรุดจู่โจมเข้าขนาบอย่างหนัก เพราะความทุกข์ทำให้คนแก่เร็ว แท้จริงความแก่มันแก่ตั้งแต่ปฏิสนธิ ถ้าไม่แก่มันก็ไม่คลอดออกมา ความเป็นหนุ่มสาวนั้นก็คือความแก่ในระยะหนึ่งของชีวิตนั่นเอง เหมือนความแก่ของต้นข้าว เช่น แก่ของต้นกล้า ความแก่ของต้นข้าว ความแก่ของรวงข้าว คนเราก็เช่นนั้นเหมือนกัน แก่ครรภ์ แก่เด็ก แก่คน แก่ ๓ ระยะเหมือนกัน แต่แก่คน แก่ใช้ไม่ได้ ไม่เหมือนแก่รวงข้าว แก่ลูกไม้ ขายได้เงินได้ทอง

คนเราเมื่อมาเห็นอาการทั้งสามดังอธิบายมาแล้วนี้เป็นธรรมแล้ว ก็จะไม่เกิดความประมาทมัวเมา ธรรมทั้งสามนี้เกิดมาจากความเกิดอย่างเดียว เมื่อเกิดมาแล้วใครๆ ก็หนีไม่พ้น แล้วก็จะมีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันว่าเกิดขึ้นมาเป็นรูปเป็นนามแล้วจะต้องมีสภาพเป็นเช่นเดียวกันทั้งนั้น เมื่อคิดได้อย่างนี้แล้ว ต่างก็จะประกอบกิจธุระหน้าที่ของตนๆ เว้นการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน หันหน้าหาแต่การทำความดีอันมีประโยชน์แก่ตนและคนอื่น ในที่สุดเมื่อเห็นโทษแห่งความเกิดอันเป็นปัจจัยให้มีความเจ็บ แก่ ตาย แล้ว ก็จะพยายามแสวงหาทางทำให้พ้นจากความเกิดเป็นที่สุด

แท้จริงเมื่อมาพิจารณาถึงโทษแห่งความเกิดแล้ว เป็นของที่น่าเบื่อหน่ายมาก สรรพทุกข์ทั้งปวงเกิดมาจากความเกิดทั้งนั้น แม้ที่สุดชีวิตที่พวกเราพากันเห็นหรรษาร่าเริงอยู่กับวัน คืน เดือน ปี ทุกวันนี้ แท้จริงแล้วคือหรรษาร่าเริงกับความแก่ เจ็บ ตาย ของคนดีๆ นี่เอง เพราะวัน คืน เดือน ปี นั่นแหละ มันเป็นเครื่องหมายแห่งความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของพวกเราทุกๆ คน ผู้คอยวัน คืน เดือน ปี ก็คือคอยให้ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มาถึงเร็วเข้า

ฉะนั้น ผู้ที่เห็นโทษแห่งความเกิดแล้ว จะมองวัน เดือน ปี เสมือนสนิมเกิดขึ้นกับเหล็ก มีแต่จะทำให้เหล็กสึกหรอเหี้ยนกร่อนเข้าทุกที และจะหาวิธีกำจัดสนิมด้วยการประกอบความดีทั้งที่เป็นประโยชน์แก่ตนและคนอื่น

การมาพิจารณาถึงความเจ็บ แก่ ตาย ให้เป็นธรรม มีคุณค่าอย่างมหาศาล ในกาลเมื่อเราเจ็บ แก่ และความตายมาถึงเข้า เราจะไม่เป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะเห็นตามเป็นจริง แต่เราก็มิได้ประมาทไม่เอาใจใส่เหลียวแลเสียเลย

แท้จริงความแก่ไม่มียารักษาในโลกนี้ ถึงความเจ็บ ความตาย ก็เอาเถิด จะหายได้ก็บางกรณี โรคบางอย่างบางชนิดรักษาก็หาย ไม่รักษาก็หาย บางอย่างบางชนิดรักษาก็ไม่หาย ฉะนั้น โรคภัยไข้เจ็บไม่ได้ขึ้นอยู่เฉพาะแต่การรักษาอย่างเดียวจึงจะหาย แต่มันเป็นธรรม ต่อไปเมื่อรักษาไม่หายแล้ว อวสานการตายก็เป็นธรรมโดยส่วนเดียว

รูปกายของเรานี้ ทางธรรมท่านเรียกว่า **สังขาร** คือสิ่งที่ประชุมกันตกแต่งขึ้น รูปกายของเราเกิดจากสิ่ง ๖ อย่างประชุมเกาะกันขึ้น คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณ จึงเป็นรูปนามขึ้นมา และเมื่อสิ่งทั้งหกนี้แยกออกมาจากกันแล้ว รูปนามนี้ก็จะไม่ปรากฏ เปรียบเหมือนกับฟองน้ำอันเกิดจากน้ำเพราะความกระทบกัน แต่เมื่อฟองน้ำสลายตัวไปแล้วก็เป็นน้ำเช่นเดิม ไม่ได้เรียกว่าฟองน้ำต่อไป ฉะนั้น จึงบัญญัติเรียกว่า **ธรรม** หรือ **ธรรมธาตุ** ที่เรียกว่า มนุษย์ สัตว์ เป็นคำสมมุติเรียกกันตามภาษาของโลกๆ นี้ต่างหาก ถ้าจะว่าตามธรรมแล้วเป็นสภาวะปรากฏการณ์อันหนึ่งเท่านั้น ซึ่งมิใช่อะไร มิใช่ใคร และมิใช่ของใครทั้งหมด

เมื่อมาพิจารณาให้รู้และเข้าใจโดยนัยนี้แล้ว เรียกว่า รู้ธรรม เห็นธรรม เป็นผู้เข้าถึงสัจธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้แล้ว ต่อนั้นไปไม่ว่าจะรู้จะเห็นอะไรด้วยทวารทั้ง ๖ สิ่งที่รู้เห็นนั้นจะเป็นธรรมไปหมด แล้วเราจะได้รู้ธรรมเห็นธรรมอยู่ตลอดกาล จึงสมกับคำว่า **อกาลิโก** ไม่มีกาลเวลา เมื่อวิญญูชนน้อมเอาสิ่งต่างๆ ที่รู้เห็นนั้นเข้ามาพิจารณาเห็นธรรมเฉพาะตนแล้ว จะรู้เนื้อความแห่งพระธรรมที่ว่าพระธรรมอันพระผู้มีพระภาคกล่าวดีแล้วคืออย่างไร ไม่ต้องให้ใครอธิบายก็ชัดได้ด้วยตนเอง

พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าย่อมกำจัดความมืดหลงผิดของผู้ตั้งใจฟังและพิจารณาตามเป็นอย่างดี ดังอธิบายมานี้

ฉะนั้น ในวันนี้ท่านทั้งหลายได้พร้อมใจกันมาบำเพ็ญกุศลตามประเพณีเปรตพลี ดังได้อธิบายมาแล้ว นับว่าเป็นความดีความชอบในการประกอบจริยาวัตรกุศลเป็นผลหลายประการ คือ ๑) ชื่อว่าได้รักษาขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามไว้เพื่อให้เป็นมรดกแก่อนุชนตลอดกาลนาน ๒) เป็นวัฒนธรรมประจำชาติไทยมาแต่โบราณกาล ๓) เป็นเครื่องอบรมนิสัยให้เราได้ประกอบกุศลไม่หลงลืม และ ๔) เป็นเปรตพลี ทำบุญอุทิศให้แก่เปรตญาติ มีบิดามารดา ผู้มีพระคุณแก่เรา เป็นกตเวทิตาธรรมฯ *เรื่องเหล่านี้เมื่อเราไม่คิด มีแต่ทำตามประเพณีเฉยๆ ก็จะไม่รู้คุณค่าและประโยชน์ของการกระทำ หากเราคิดและรู้คุณค่าแห่งการกระทำของตนแล้ว ก็จะเพิ่มความปีติปราโมทย์ขึ้นเป็นทวีคูณ นับว่าเป็นบุญกุศลอย่างมาก*

อวสานแห่งธรรมเทศนานี้ อาตมาขออ้างสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีคุณพระรัตนตรัยเป็นต้น ขอได้ดลบันดาลให้การกุศลของพวกท่านทั้งหลายที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ จงให้สำเร็จผลประโยชน์แก่เปรตญาติทั้งหลาย มีบิดามารดาเป็นต้น หรือเปรตเหล่าอื่นใดก็ดี ขอได้ยินดีรับเอาส่วนกุศลของท่านทั้งหลายจงทุกถ้วนหน้า

ดังวิสัชนามาด้วยประการฉะนี้ฯ

โรค

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต
วันที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนค่ำ

กัณฑ์เมื่อเช้านี้ได้เทศนาเรื่องการสงเคราะห์โรงพยาบาล ตามคำขอร้องทางราชการ กรมการศาสนา ซึ่งกำหนดเอาวันขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๑๑ ของทุกๆ ปี เพราะโรงพยาบาลเป็นของสาธารณะ รักษาคนไข้ไม่จำกัดเพศ วัย จำต้องใช้จ่ายยามาก เพื่อให้โอกาสแก่ประชาชนผู้มีจิตศรัทธาจะได้บริจาคเพื่อทำบุญบำรุงโรงพยาบาล จึงได้ขอร้องให้ทางวัดจัดเป็นกัณฑ์เทศน์ตามกำหนดวันและเวลาดังกล่าวแล้ว

แต่นั่นเป็นการสงเคราะห์โรงพยาบาลภายนอก เราพากันทำการสงเคราะห์เป็นครั้งคราว จะเรียกว่านานทีปีครั้งก็ได้ แท้จริงตัวคนเราแต่ละคนได้ปลูกโรงพยาบาล ๒ เสา พากันสงเคราะห์อยู่ตลอดเวลาและเป็นผู้อำนวยการเองด้วย ความไม่สบายเรียกว่าเป็นไข้ นับแต่ปวดหัว เป็นไข้ ปวดท้อง เป็นหวัด เป็นไอ แม้ที่สุดหิวโหยอยากอาหาร เจ็บหนัก เจ็บเบา ก็เรียกว่าเป็นไข้ ผู้อำนวยการต้องตรวจ ต้องรู้ด้วยตนเองทั้งนั้น แล้วก็บำบัดเยียวยาบำรุงรักษาถ่ายเทด้วยตนเองเป็นนิตย์ เครื่องนุ่งห่มปกปิดร่างกาย ที่อยู่ที่นอนอาศัยที่เราแสวงหามา ก็เพื่อสงเคราะห์การไข้ทั้งนั้นและสงเคราะห์ทุกวันทุกเวลาเสียด้วย โรคชนิดนี้มีอยู่ประจำโลกก่อนแต่เรายังไม่เกิด บิดามารดา ปู่ย่า ตาทวด ของเราก็เคยได้มานอนอยู่โรงพยาบาล (โลก) นี้ก่อนแล้ว ลูกหลานของพวกเราเกิดมาก็จะนอนโรงพยาบาลนี้อีกไม่มีที่สิ้นสุดสักที วิชาแพทย์เรียนไปเถิด เรียนไปเท่าไหร่ก็ไม่รู้จักจบ คนไข้ก็รักษากันไปเถิด ไม่รู้จักหายสักที

ผู้สงเคราะห์ก็สงเคราะห์เรื่อยไป ตราบใดโรงพยาบาลและคนไข้ยังมีอยู่ (โลกไม่ฉิบหาย) ผู้สงเคราะห์ก็สงเคราะห์กันร่ำไป เจ็บหัว ปวดท้อง เป็นไข้ ไอ หวัด เป็นต้น เป็นโรคเกิดจากกาย

ส่วนโรคอีกชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ เมื่อเกิดขึ้นในใจของใครแล้ว จะต้องป่วยถึงกับความตายหรือเจียนตาย ไม่แพ้กับโรคที่เกิดขึ้นที่กาย โรคที่ว่านี้ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ หรือ โลภ โกรธ หลง เป็นต้น เป็นโรคที่เรื้อรังรักษาหายได้ยาก แม้แพทย์ชั้นเยี่ยมในโลกนี้ก็อาจมีโรคพรรค์ว่านี้ประจำอยู่ในตัวทุกๆ คนไม่มากก็น้อย

ราคะ คือความใคร่ทำให้จิตใจกระสับกระส่าย กระหายในอารมณ์ที่ตนใคร่จึงไม่สบาย ชื่อว่าเป็นโรคราคะ ต้องสงเคราะห์เพื่อให้บรรเทาเบาบางด้วยการให้ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นชิมรส กายสัมผัสแตะต้องของที่น่ารักใคร่พอใจที่เรียกว่ากามคุณ ๕ เป็นการสงเคราะห์โรคราคะ

โลภะ ความอยากได้ไม่มีขอบเขต อันเป็นเหตุให้จิตเดือดร้อนในความไม่อิ่มไม่พอ มีมากมีน้อยก็ยังพร่องอยู่เสมอ จึงชื่อว่าเป็นโรคโลภะ ต้องสงเคราะห์ให้บรรเทาเบาบางด้วยการให้วัตถุสิ่งของที่โรคต้องการ มีเงินทองข้าวของเป็นต้น

โกรธ ความคิดประทุษร้ายบุคคลหรือวัตถุที่ตนไม่พึงพอใจเพื่อให้บุคคลหรือวัตถุนั้นฉิบหาย เมื่อทำลายตามประสงค์แล้ว โกรธก็ค่อยบรรเทาเบาบางลง ฉะนั้นการผ่อนปรนตามจึงเป็นสงเคราะห์โรคโกรธหรือโรคโทสะ

โมหะ ความไม่รู้จักผิด ไม่รู้จักถูกดีหรือชั่ว สิ่งที่ควรหรือไม่ควร ต้องอาศัยดวงประทีปคือปัญญา ถ้ามีการพิเคราะห์หรือวิจารณญาณก็จะเป็นเครื่องบรรเทาเบาบางลงได้ ฉะนั้น การตรึกตรองหาเหตุผลในสิ่งนั้นๆ ก็ดี หรือผู้ฉลาดให้คำแนะนำตักเตือนก็ดี จึงเป็นวิธีสงเคราะห์โรคโมหะอย่างหนึ่ง

โรคราคะ และ **โรคโลภะ** ถ้าหากเกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์คนเราแต่พอประมาณและสงเคราะห์สมควรแก่สภาวะของตนๆ แล้ว กลายเป็นโรคก่อตัวสร้างโลกอันนี้ให้เป็นปึกแผ่นแน่นหนา ยังโลกอันนี้ให้เจริญถาวรไปยืนนาน

โรคโกรธ เป็นโรคร้อนและน่ากลัวมาก หากเกิดขึ้นในจิตใจของใครแล้ว ถ้าพอประมาณ นำไปใช้ในกิจการที่พอเหมาะพอสมก็จะยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นได้ แต่ถ้าเกิดขึ้นอย่างรุนแรงแล้ว ก็จะนำความฉิบหายมาให้ทั้งแก่ตนและบุคคลอื่น หรือส่วนรวมอย่างมากมาย

โรคโมหะ เป็นโรคที่มืดมาก ถ่วงความเจริญก้าวหน้าทั้งแก่ตนและคนอื่น

โรคทั้งหลายที่บรรยายมาแล้วนั้น ถ้าเป็นมากจนผิดปกติธรรมดา เขาเรียกกันว่า **"บ้า"** ดังเราเคยได้ยินเขาพูดกันอยู่เสมอๆ ว่า คนนั้นบ้ากาม คนโน้นบ้าโลภ คนนี้บ้าโกรธบ้าหลง เป็นต้น ตกลงว่าหากเป็นถึงขั้นเป็นบ้าแล้วหมดหวัง แก้ไขยาก

โลกทั้งสามได้ชื่อว่าเป็นโรงพยาบาลของสัตว์ผู้ยังป่วยด้วยโรคทางกายและใจ สัตว์ผู้ยังป่วยอยู่ด้วยโรคกายและโรคใจจำจะต้องมานอนรักษาพยาบาลอยู่ในโรงพยาบาลใหญ่ (โลก) หลังนี้ ผู้เกิดอยู่ในครรภ์ได้ชื่อว่านอนอยู่ในห้องพิเศษ จำต้องใช้หมอพิเศษ (คือมารดาบิดา) รักษาเป็นพิเศษ คลอดออกมาแล้วนอนอยู่ในอ้อมในเปล หรืออยู่ในบ้านในเรือน ได้ชื่อว่ามานอนอยู่ในห้องพักฟื้น หมอและยาก็ต้องใช้ให้พอเหมาะแก่คนไข้ที่ฟื้น

กายเกิดจากวัตถุธาตุ มี ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นต้น เมื่อโรคเกิดขึ้นที่วัตถุธาตุ ซึ่งมันอาจขาดธาตุอะไรสักอย่าง ครั้นหมอพิสูจน์รู้สมุฏฐานความเป็นจริงแล้ว ก็ต้องรักษาด้วยการเพิ่มธาตุนั้นๆ

ส่วนจิตเป็นสภาวธรรมอันหนึ่ง เกิดขึ้นแล้วดับพร้อมกับอารมณ์นั้นๆ ซึ่งมีธาตุรู้เป็นผู้ยืนโรง จิตจะเกิดโรคชนิดใด ต้องอาศัยอารมณ์เป็นเครื่องวัด ฉะนั้น หมอธรรมดาซึ่งไม่มีความรู้ไม่ฉลาดในอารมณ์นั้นๆ แล้ว ไม่สามารถจะรักษาโรคทางใจได้

พระพุทธเจ้าของเรา พระองค์เป็นแพทย์ผู้วิเศษ ใช้ธรรมโอสถเป็นยารักษาโรคที่เกิดขึ้นในจิตใจให้หายได้อย่างเด็ดขาด หายแล้วไม่กลับเกิดอีก ถึงอมตะ ดับทุกข์ร้อน ถอนอาลัยไม่กังวล เพราะพระองค์ทรงรู้แจ้งในตำแหน่งที่มาของโรคใจได้ทุกประการ

และวางยาวิเศษอันได้นามสมัญญาว่า “มรรค ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา” ให้เหมาะกับโรคนั้นๆ อนึ่ง เพื่อสะดวกแก่การรักษาโรคนั้นๆ โดยเฉพาะ ท่านได้จัดยาไว้เป็นพิเศษเพื่อรักษาโรคนั้นๆ โดยเฉพาะ มีดังนี้คือ

โรคราคะ ทำให้จิตใจน้อมเอนเอียงไปในความกำหนัดรักใคร่ ไม่ว่าจะเห็นรูปด้วยตา ฟังเสียงด้วยหู เป็นต้น ย่อมเห็นเป็นของน่ารักใคร่น่าพอใจ ทำให้เกิดความกำหนัดยินดีไปทั้งนั้น **ท่านให้ใช้ยาคือ อสุภะ** เห็นเป็นของปฏิกูลน่าพึงเกลียด หรือเป็นเหตุก่อให้เกิดทุกข์ เป็นต้น

โรคโลภะ เมื่อความทะยานอยากได้ไม่รู้จักพอ เพราะไม่เห็นคุณค่าแห่งความแจกจ่ายแบ่งปันให้แก่คนอื่น ฉะนั้น **ท่านจึงสอนให้รักษาด้วยการให้ทาน** เมื่อทำทานไปแล้ว ผู้ที่ได้รับทานจะแสดงความขอบใจและดีใจ อาจทำการอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งตอบแทนจนเป็นที่พอใจ แล้วจะเห็นคุณของการทำทานอันล้นค่า หรือเห็นสมบัติทั้งหลายในโลกนี้มิใช่ของตนคนเดียว แต่เป็นของสาธารณะ เพียงเปลี่ยนมือกันใช้เท่านั้น ตายแล้วทุกคนต้องทอดทิ้งไว้ในโลกนี้ด้วยกันทั้งหมด ไม่มีใครเอาติดตัวไปด้วยนอกจากบาปและบุญเท่านั้น

โรคโกรธ คิดแต่แง่ทำลายหมายแต่โทษความผิดของผู้อื่น โดยมิได้ทวนทบคิดถึงความดีมีประโยชน์ของเขาบ้าง ความชั่วหรือความผิดมีนิดเดียว ก็สร้างให้มากทวีขึ้น หรือแม้ความชั่วความผิดของคนอื่นเขาไม่มีเสียเลย แต่เราไปสร้างขึ้นเองด้วยความไม่พอใจของเรา จึงเป็นโรคที่ร้ายแรงมาก อาจสร้างนรกไว้บนสวรรค์ก็ได้ เป็นการทำความเดือดร้อนให้แก่คนอื่นโดยเฉพาะ **ท่านจึงสอนให้วางยาเย็น คือ ความเมตตา** (มิใช่เมตตาย) ปรารถนาให้คนอื่นมีความสุข

จงเห็นโทษในการทำความเดือดร้อนให้แก่คนอื่น ทุกคนเกิดมามีกิเลสประจำตัวอยู่แล้วไม่มากก็น้อย และทุกคนก็เกลียดทุกข์ ปรารถนาสุขด้วยกันทั้งนั้น จึงประกอบแต่สิ่งที่เห็นว่าดีถูกต้องอันจะนำความสุขมาให้ แต่เพราะกิเลสยังมีประจำใจอยู่ จึงอาจมีผิดบ้างบางกรณี

ฉะนั้น หากจะโกรธใครคนอื่น จงคิดถึงเจตนาของเรา หรือประมวลความผิดความชั่วของเขาเท่าที่เราจะประมวลได้ แล้วเอามาลบความดีของเขาเท่าที่เราจะประมวลได้เหมือนกัน ถ้าหากความดีของเขายังเหลือเป็นอันใช้ได้ อย่าพึงโกรธเขาก่อนเลย แล้วก็อย่าลืมเอาความผิดหรือความชั่วของเรามาลบความดีของเราอีกด้วยว่าจะได้ผลลัพธ์อย่างไร

โรคโมหะ ความคิดผิด เห็นผิด เป็นเหตุให้กระทำผิด พูดผิดจากความจริง โดยเห็นผิดเป็นถูก เห็นดีเป็นชั่ว เป็นต้น อันเป็นเหตุให้กิจการนั้นๆ ไม่สำเร็จลุล่วงไปได้เท่าที่ควร เหมือนกับปลาติดอวนหรือนกติดข่าย มีแต่จะนำความฉิบหายมาให้แก่ตนส่วนเดียว **ต้องรักษาด้วยยา คือ สุตะ** หมั่นได้ยินได้ฟังและไต่ถามตริตรองบ่อยๆ

นอกจากยาแต่ละขนานที่ท่านจัดไว้สำหรับบำบัดโรคแต่ละประเภทดังกล่าวมาแล้ว ท่านยังได้ให้ยาเพื่อบำบัดโรคนานาชนิดและโรคอาจแทรกแซงมากอย่าง อันได้แก่ **พระกัมมัฏฐาน ๔๐** (ดังมีอธิบายอยู่แล้วในที่นั้นๆ)

ใจเป็นนามธรรม โรคที่เกิดขึ้นเป็นนามธรรม ฉะนั้น พระพุทธเจ้าทรงฉลาดในนามธรรมอย่างเยี่ยม จึงทรงรู้จักและทรงจัดยาคือ **ธรรมโอสถ** อันเป็นนามธรรมไว้รักษาให้ถูกต้องและหายได้อย่างเด็ดขาด หายแล้วกลับไม่ได้มาเกิดอีกต่อไป

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านหายจากโรคทางใจด้วยยาวิเศษดังกล่าวมาแล้ว ท่านมองดูพวกเรากำลังมีโรคกำเริบอยู่ด้วยความเมตตากรุณา จึงได้ประทานยาและตำรารักษาไว้ให้พวกเราเพื่อจะได้นำมาใช้ต่อไป

แต่นั่นแหละ คนเคยเป็นโรคเรื้อรังมาแต่เกิด จะตายก็ไม่ตาย จะหายก็ไม่หาย ชีวิตของเขาเคยชินกับโรคชนิดนี้เสียแล้ว พุทธภาษิตที่ว่า **อาโรคฺยปรมา ลาภา** *ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่งฯ* เขาจะไม่รู้เสียเลย เพราะความไม่มีโรค เขาไม่เคยเห็นไม่เคยได้ เขาเคยได้เคยเห็นแต่ความมีโรคตลอดกาล ฉะนั้น จึงยากที่จะให้เขาเหล่านั้นรักษาโรคดังกล่าวให้หายได้ หรือถ้าโรคนั้นหายจากกายจากใจเขาแล้ว เขาอาจอยู่ไม่สุขก็ได้

บุคคลผู้มีโรคราคะแสดงออกมาภายนอกด้วยการขับร้องเพลิดเพลิน คนผู้มีโรคชนิดเดียวกันได้ฟังแล้วชอบใจ บางคนเลยถือเอาอาการของโรคนั้นเป็นอาชีพไปก็มี แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นอาการร้องไห้ของผู้เป็นโรคราคะ เมื่อมันแสดงพิษออกมาด้วยการฟ้อนรำ ยักคิ้ว ยักไหล่ ยกเท้า ยกมือ ทิ้งท้าย ทิ้งหัว ทำอย่างบุคคลผู้ผีเข้าเจ้าสิง พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นอาการของคนบ้า แต่ผู้มีโรคชนิดเดียวกันเห็นเข้าแล้วเป็นเรื่องน่าสนุก หัวเราะกันใหญ่ บางทีถึงกับยอมสละเงินทองจ้างดู การหัวเราะซึ่งเป็นอาการหนึ่งของการแสดงออกมาของโรคราคะ พระพุทธเจ้าตรัสอาการนั้นว่าเหมือนกับอาการของทารก

ตกลงว่า **มนุษย์ สัตว์ ในโลกนี้เกิดมาเป็นผู้ป่วยด้วยกันทุกๆ คน เป็นไข้โรคเกิดแต่กายแต่ใจทั้งนั้น และทุกๆ คนเกิดมาได้ชื่อว่าพากันมาพยาบาลรักษาไข้ของตนๆ ผู้รักษาโรคใจยังไม่หาย ตายไปเหมือนกลับบ้านเก่าแล้วเกิดมาใหม่ เหมือนกลับมานอนโรงพยาบาลอีก เป็นทุกข์เดือดร้อนอยู่ตลอดกัปตลอดกัลป์**

ท่านผู้ที่หายจากโรคอันเกิดจากใจ ได้แก่ผู้สิ้นกิเลสแล้ว ถึงแม้โรคในกายของท่านจะยังปรากฏอยู่ ก็เป็นแต่อาการความรู้สึก หาได้ทำใจของท่านให้กำเริบไม่ เพราะโรคใจของท่านไม่มีแล้ว สมุฏฐานคืออุปาทานของท่านได้ถอนหมดแล้ว ฉะนั้น ท่านจึงมีความสุขและได้ลาภอย่างยิ่งในความไม่มีโรค

สังขาร มี ๒ อย่าง คือ **รูปสังขาร** *ได้แก่ กายอันกอปรด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม* ๑ **สังขารนาม** *ได้แก่ ความคิดปรุงแต่งอาการของจิต* ๑ สังขารทั้งสองนี้เป็นที่ตั้งของโรคดังกล่าวแล้ว

ถ้ากายไม่มี ความเจ็บไข้ ปวดหัว เจ็บท้อง เป็นต้น ก็ไม่มี เย็นร้อนและสัมผัสต่างๆ ต้องมากระทบที่กายนี้ทั้งนั้น เมื่อกายนี้เกิดมาแล้ว ถ้ายังพยาบาลเลี้ยงตัวเองไม่ได้ ต้องอาศัยผู้อื่น เมื่อเติบโตมาแล้วต้องเป็นผู้อำนวยการเอง แล้วยังรับภาระเป็นผู้อำนวยการเลี้ยงดูสนองคนอื่นอีกต่อไป วนเวียนกันอยู่อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ จึงสมกับพุทธภาษิตว่า **ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา** *ปัญจขันธ์เป็นภาระจริงๆ*

ส่วนสังขารนาม คือ ความคิดปรุงแต่งอันสืบเนื่องมาจากอายตนะทั้งหก มีตาเป็นต้น เมื่อสัมผัสกับรูปเข้าแล้ว ทำให้คิดปรุงแต่งไปในอารมณ์ทั้งที่ชอบและไม่ชอบ ถ้าอารมณ์ที่ชอบก็เกิดความเพลิดเพลิน เป็นโรคราคะ ถ้าปรุงแต่งไปในอารมณ์ที่ไม่ชอบก็เกิดความโทมนัส เป็นทุกข์กลุ้มใจ ให้เกิดโรคโทสะ สังขารทั้งสองนี้เป็นบ่อเกิดเป็นที่ตั้งของทุกข์ทั้งปวง สมกับพุทธภาษิตว่า **สงฺขารา ปรมา ทุกฺขา** *สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง*

ทุกข์อื่นใดในโลกนี้ จะทุกข์แสนทุกข์สักเท่าไรก็ไม่พ้นไปจากสังขาร ต้องมารวมลงที่สังขารนี้แห่งเดียว จึงได้ชื่อว่าเป็นทุกข์ยิ่ง ถ้าหาสังขารไม่ได้แล้ว ทุกข์จะมีมาแต่ไหน ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **เตสํ วูปสโม สุโข** *เมื่อสังขารเหล่านั้นระงับหมดแล้วย่อมอยู่เป็นสุข* ดังนี้

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่านเป็นโรคทางจิต ท่านก็มารักษาที่โรงพยาบาลใหญ่ (คือโลกนี้) และเป็นผู้อำนวยการในโรงพยาบาล (คือตัวของท่านเอง) ใช้พุทธตำราและยาธรรมโอสถ ด้วยการเพ่งพิจารณาสังขารทั้งสองนั้นให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังพระสงฆ์ท่านบังสุกุลหรือชักอนิจจาศพว่า

อนิจฺจา วต สงฺขารา อุปฺปาทวยธมฺมิโน *สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาแล้วเป็นธรรม* อธิบายว่า สังขารรูปเกิดขึ้นมาก็เป็นธรรม สังขารนามเกิดขึ้นมาก็เป็นธรรม เพราะมันเกิดเองเป็นเองตามเหตุปัจจัยของมันต่างหาก เราจะบังคับให้มันเกิดเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามชอบใจของเราไม่ได้ เช่น ให้เราเกิดมามีรูปสวยๆ รวยทรัพย์มากๆ ดังนี้เป็นต้นไม่ได้ เหตุปัจจัยมันได้ทำไว้อย่างไร มันก็เกิดเป็นขึ้นมาด้วยพลังงานของเหตุปัจจัยนั้นๆ และเหตุปัจจัยนั้นก็ดี ความเกิดขึ้นของสังขารนั้นก็ดี มันก็เป็นธรรมคือด้วยเหตุผลของมันเองอยู่แล้ว

อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ *เมื่อสังขารทั้งหลายเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปฯ* ก็เป็นธรรมอีก เพราะธรรมดามันก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น

สังขารรูปเกิดมาไว้สำหรับรับรองสรรพโรคทั้งปวงอันจะพึงเกิดขึ้นที่รูปก็เป็นหน้าที่ของรูป สังขารนามผู้อยู่อาศัยในรูปมีหน้าที่จะต้องรับรู้และอำนวยการให้เขา

พยาบาลกันเอง ก็บัญชาไปตามหน้าที่ จะหายหรือตายก็เป็นการศึกษาไปในตัว **เมื่อจิตไม่เข้าไปยึดถือเอาเป็นตน เป็นของของตนแล้ว จิตก็จะไม่เป็นทุกข์ กายจะเจ็บจะไข้ แม้จะแตกดับไป มันก็เป็นไปตามสภาพของกายซึ่งจำจะต้องเป็นไปอย่างนั้น**

ส่วนนามสังขารเมื่อมาอาศัยรูปนี้อยู่ ก็ต้องทำงานตามหน้าที่ของผู้อาศัยคนอื่น เช่น รับรู้สัมผัสในอายตนะ ๖ สั่งการในหน้าที่นั้นๆ เป็นต้น พร้อมกันนั้นเมื่อใจยังไม่บริสุทธิ์พอ โรคทั้งหลายมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ย่อมเกิดขึ้น โรคเหล่านี้จิตจะต้องเป็นผู้อำนวยการเองรักษาเองด้วยธรรมโอสถเท่านั้น ยาอื่นไม่มีหวังหาย นามสังขารเป็นของไม่มีรูปร่าง จึงต้องวางยาธรรมโอสถอันเป็นนามธรรมเช่นเดียวกัน ด้วยการยกเอาโรคเหล่านั้นขึ้นมาพิจารณาให้เห็นมูลฐานที่เกิด เช่น ราคะ เกิดจากรูป เพราะความเข้าไปยึดเอาว่าเป็นของสวยงาม น่ารักน่าใคร่ เป็นต้น แล้วตั้งอยู่บนความปรุงแต่งในรูปนั้น และสลายดับไป เพราะมาพิจารณาเห็นสภาพตามเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบดังนี้เป็นต้น จึงจะหายได้เด็ดขาด และเมื่อหายแล้ว ไม่ต้องกลับมานอนโรงพยาบาลใดๆ อีกต่อไปในโลกนี้

ฉะนั้น พวกเราทุกคนเมื่อมารู้สึกว่าตัวของเรายังเป็นคนไข้เพราะโรคเกิดขึ้นที่กายและใจอยู่แล้ว พึงเห็นโทษแห่งโรคนั้นๆ แล้วพากันเยียวยารักษาด้วยการรักษาดังแสดงมาแล้ว ก็จะเป็นผู้หายจากโรค เป็นลาภอย่างยิ่งในชีวิตนี้ สมกับพุทธภาษิตว่า **อาโรคฺยปรมา ลาภา** *ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่งฯ* ดังนี้

การสงเคราะห์ดังแสดงมานี้ เป็นการสงเคราะห์ที่ถูกต้องแน่นอน และได้ผลสมดังเจตนาของทุกๆ คน เมื่อพากันเข้าใจวิธีสงเคราะห์ดังนี้แล้ว จะอยู่บ้าน อยู่วัด อยู่ป่า ก็พากันสงเคราะห์ได้ไม่เลือกเพื่อความหายเสียจากโรคภัยพิบัติอุปัทวะทั้งปวง ล่วงถึงซึ่งความสุขเกษมศานต์

ดังวิสัชนามาด้วยประการฉะนี้ฯ

มาร

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

พ.ศ. ๒๕๑๔

วันนี้จะอธิบายธรรมะถึงเรื่องกิเลสตัวหนึ่ง ซึ่งเราทั้งหลายรู้จักกันดี เคยได้ยินชื่อของมันอยู่ ที่เรียกว่า **มาร** เป็นเรื่องที่ควรคิดควรพิจารณา พระพุทธเจ้าตรัสว่า

จิตฺเตน วญฺจิตา สตฺตา มารสฺส วิสเย รตา
อเนกชาติสํสารํ สนฺธาวนฺติ อวิทฺทสู

แปลความได้ว่า *จิตหลอกลวงสัตว์ทั้งหลาย จึงค่อยยินดีไปตามวิสัยของมาร จึงเกิดๆ ตายๆ ในวัฏสงสารนับชาติไม่ถ้วน*

คำว่า **มาร** ใครๆ ก็รู้จักกันทุกคน แต่ว่ารู้จักเพียงชื่อของมันเท่านั้น ยากที่จะรู้จักตัวมารอันแท้จริง โดยมากถ้าหากว่าเกิดยุ่งยากขึ้นมาแล้ว ก็มักจะพูดกันติดปากเสมอว่า นี่มารมากวน เช่น จะเข้าวัดฟังธรรมจำศีลก็ไม่ได้ หรือจะทำการทำงานอะไรก็ไม่ได้ เพราะลูกๆ หลานๆ มายุ่ง ก็เรียกว่ามาร จะทำบุญสุนทานอะไรต่างๆ พอมีเรื่องขัดข้องก็ว่ามาร อะไรๆ ก็มารทั้งนั้น

ทำไมจึงว่า **มาร** คือคนเราเคยฟังเพียงผิวเผินว่าเจ้าชายสิทธัตถะราชกุมาร เมื่อจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าต้องทรงผจญกับมาร จนทรงชนะมารแล้วจึงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เราก็เลยจับเอาคำว่า **มาร** อันนั้นมาพูดกัน ถ้าสิ่งใดที่เป็นเครื่องขัดข้องหรือกีดขวางไม่ให้เราลุล่วงความสำเร็จ หรือขัดขวางไม่ให้ทำคุณงามความดีตามที่ตั้งใจไว้ ก็เรียกว่า **มาร** ทั้งหมด พากันเข้าใจง่ายๆ เพียงแค่นี้

คำว่า **มาร** ในพระคาถานี้ ไม่ได้หมายความเช่นนั้น มีความหมายลึกซึ้งเข้าไปกว่านั้นอีก มารในที่นี้มิได้หมายถึงเรื่องผู้อื่น **จิตฺเตน วญฺจิตา สตฺตา** *จิตหลอกลวงสัตว์* คือ จิตหลอกลวงตัวเรานั้นเอง คำว่า **สัตว์** ก็เหมือนกัน สัตว์ในที่นี้มิได้หมายเฉพาะสัตว์เดรัจฉานเท่านั้น หากหมายถึงบรรดาผู้ที่ยังข้องอยู่ในกิเลสทั้งหมด ผู้ที่ยังไม่ได้พ้นจากทุกข์ ยังไม่ได้ถึงความเกษมสุขคือพระนิพพาน ท่านเรียกว่าสัตว์โลกด้วยกันทั้งนั้น มนุษย์เราพากันดูถูกพวกสัตว์ต่างๆ มีสุนัข หรือวัว ควาย เป็นต้น ถ้าหากเราไม่พอใจผู้ใดล่ะ ก็จะด่าเขา พูดสำทับเขาว่าไอ้สัตว์เดรัจฉาน ไอ้เปรต อะไรทำนองนั้น ความจริงตัวเราที่ไปโกรธไปว่าเขานั่นก็เป็นสัตว์โลกตัวหนึ่งดีๆ นี่เอง คือยังข้องอยู่กับความโกรธ ความเกลียด ความรัก ความชัง ความพอใจ ไม่พอใจ ยินดียินร้าย ตัวของเรายังมีอยู่ เราก็เป็นสัตว์เหมือนกัน ดังนั้น พึงเข้าใจถ้อยคำในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ถูกต้อง ถ้าหากเราเข้าใจอย่างนี้แล้วจะได้ระมัดระวังตัวเอง แก้ไขตัวเองเมื่อโกรธหรือเกลียดคนอื่น แล้วก็จะได้ไม่ด่าเขา การด่าเขาก็คือด่าเรานั่นเอง เหตุนั้นคำว่า **สัตว์** ในพระคาถาที่ว่า **จิตฺเตน วญฺจิตา สตฺตา** *จิตหลอกลวงสัตว์* ก็คือ *จิตหลอกลวงตัวเรา* นี่เอง ไม่ใช่อื่นไกล

คำว่า **หลอกลวง** แยกออกเป็น **หลอก** คำหนึ่ง **ลวง** อีกคำหนึ่ง **หลอก** *เป็นการทำให้เขาตกอกตกใจด้วยการเข้าใจผิด* เช่น ทำเสียงโฮกฮากๆ ให้เหมือนกับเสียงเสือ เพื่อให้เขากลัว หรือทำเสียงต่างๆ ให้เขากลัวโดยเข้าใจว่าผีหลอก ความจริงเราเป็นผีหลอกต่างหาก **ลวง** *คล้ายๆ กันกับหลอก ลวงนั้นคือทำให้เขาเข้าใจผิดและหลงผิด* เช่น จิตมันลวงเราให้เราเข้าใจผิด คิดผิด หลงผิด ผิดอย่างไร ตัวอย่างเช่น เราเกิดขึ้นมาแท้จริงเป็นทุกข์ ก็ลวงให้เข้าใจว่าเป็นสุข กายของเรานี้เป็นของไม่เที่ยง มันก็ลวงให้เข้าใจว่าเป็นของเที่ยง ตัวของเราเป็นปฏิกูลโสโครกทั้งนั้น แต่เข้าใจว่าเป็นของสวยสดงดงาม นี่มันลวงให้เข้าใจผิดอย่างนี้ จึงทำให้เราหลงมัวเมา ประมาท ไม่รู้จักจบสิ้น

มาร หมายถึง **การเบียดเบียน** ครั้นเบียดเบียนแล้วก็กีดกันความสุข ความเจริญก้าวหน้าให้แก่ตน ท่านแยกมารไว้หลายประเภท ได้แก่

๑. ขันธมาร ได้แก่ ขันธ์ คือตัวของเรานี่แหละ ทุกคนต้องการความสุข ความสบาย แต่เราอาศัยขันธ์หรือรูปกายนี้อยู่ มันไม่ให้ความสุขแก่เราเลย เราทะนุถนอมบำรุงบำเรอมันด้วยประการต่างๆ สารพัดอย่าง มันก็เพียงแค่นั้นแหละ ความแก่ ความเฒ่าชรา ความเจ็บป่วย ความอยู่ไม่สบายของขันธ์ มันเข้ามาเบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา เราอยากได้ความสุข แต่มันเบียดเบียนไม่ให้เราได้รับความสุข เราอยากจะรักษาศีล ภาวนา ประเดี๋ยวมันก็เจ็บป่วยเสียแล้ว เดี๋ยวมันก็อยู่ไม่สบายเสียแล้ว เป็นเหตุให้เราขัดข้อง กีดกันไม่ให้ประกอบคุณความดี จึงเป็นมาร เรียกว่า ขันธมาร

๒. กิเลสมาร มารคือกิเลส ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เหล่านี้อยู่ในกิเลสมาร จิตหลอกลวงเราให้หลงใหลอยู่ในกองกิเลส หลงทุกข์ว่าสุข หลงของไม่สวยไม่งามว่าเป็นของสวยสดงดงาม ความโกรธเป็นของไม่ดีกลับเห็นเป็นของดี ของไม่มีสาระแก่นสารเห็นเป็นของดีมีค่า เช่นนี้เรียกว่า กิเลสมาร

๓. เทวบุตรมาร อันนี้เกี่ยวข้องถึงเรื่องของผู้ที่เจริญฌาน สมาธิ สมาบัติ โดยมาก ท่านเหล่านี้มีความมุ่งที่จะพ้นทุกข์ แต่ว่าจิตมันปรารถนาสุข ติดสุข อยากเป็นเทวบุตร เทวดา เป็นอินทร์ เป็นพรหม มันเลยเป็นอุปสรรคเครื่องกีดขวางไม่ให้พ้นจากทุกข์ได้ เป็นมารของมรรคผลนิพพาน ท่านเรียก เทวบุตรมาร

๔. อภิสังขารมาร มารคือการปรุงแต่งให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ดีเท่านี้แล้วก็อยากให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป วิเศษแล้วก็ยังอยากให้วิเศษยิ่งขึ้นไปกว่านั้น ถ้าพูดถึงเรื่องธรรมอันสูงสุดแล้ว การปรุงแต่งไม่มี วางความดีความชั่ว คือไม่มีบาปไม่มีบุญ สมกับที่ท่านว่า **ปุญฺญ-ปาปปหีนสฺส** *ผู้ที่พ้นจากโลกได้นั้น ท่านละทั้งบุญและบาป* เพราะฉะนั้น อภิสังขารมาร จึงเป็นเครื่องกีดกันขวางมรรคผลนิพพาน ความพ้นจากทุกข์

๕. มัจจุมาร ความตายก็จัดเป็นมารอันหนึ่ง บางคนอยากมีอายุยืนนาน แต่ความตายมาตัดรอนเสีย พูดกันง่ายๆ ว่ามากีดขัดขวางไม่ให้ทำความเจริญงอกงามขึ้นไปได้ ไม่ให้บรรลุผลตามความปรารถนาที่มุ่งไว้ จึงเรียกว่า มัจจุมาร

ที่อธิบายมารทั้งห้าให้ฟัง ก็เพื่อจะได้เข้าใจและให้รู้จักตัวมารไว้ ต่อไปจะอธิบายแต่เฉพาะเรื่อง **กิเลสมาร** ให้เข้ากับคำว่า **จิตฺเตน วญฺจิตา สตฺตา มารสฺส วิสเย รตา** *จิตหลอกลวงสัตว์ทั้งหลายให้ลุ่มหลงแล้วยินดีตามวิสัยของมาร*

ลวงให้ลุ่มหลงอย่างไร วิสัยของมารเป็นอย่างไร เรามาลองคิดดู

คนเราถูกจิตหลอกลวงให้เข้าใจผิดว่าทุกข์เป็นสุข เช่นอย่างเราเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้แหละ การเกิดขึ้นมาคือชาติ เป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ เกิดมาแล้วมีแต่ทุกข์ห้ำหั่นอยู่ตลอดเวลา ทุกข์เพราะแก่ ทุกข์เพราะเจ็บไข้ ทุกข์เพราะไม่อยู่ดีไม่สบายได้ตลอดไป ทุกข์เพราะความหิวกระหาย ทุกข์เพราะความทะเยอทะยาน ดิ้นรนกระเสือกกระสนด้วยประการต่างๆ แต่หากว่าจิตมันหลอกให้เข้าใจว่าเป็นสุข เป็นของดี ใครๆ ก็เคยถูกจิตหลอกมาแล้วทุกคนนั่นแหละ พอเกิดขึ้นมาเป็นคนแล้วเท่านั้น แหม ดีอกดีใจ เป็นชายเป็นหญิง เป็นหนุ่มเป็นสาว ก็ดีอกดีใจเสียเหลือเกินว่าตนได้ของดิบของดี จมอยู่ในความมัวเมาของกิเลส คือความรักใคร่ชอบใจ ความยินดีในรูปของตน บางคนแสนจะขี้ริ้วขี้เหร่ แต่ก็มีความยินดีในรูปของตนว่าตนสวยสดงดงามที่สุด คนอื่นสู้ตนไม่ได้เป็นต้น เช่นนี้เรียกว่า **วิสัย** ยินดีแล้วตามวิสัยของมาร

เมื่อยินดีพอใจในรูปของตนแล้ว ทีนี้จะยืนจะเดินไปไหนมาไหน ก็ว่าเขามองดูเราคนเดียว เขาจะมองในแง่ดีหรือร้ายก็ไม่ทราบ บางทีเขาเกลียดน้ำหน้า ก็ยังเข้าใจว่าเขาชอบเขารักตนอยู่ นี่แหละ จิตมันหลอกลวง แล้วก็เลยยินดีตามวิสัยของกิเลสมาร ทั้งๆ ที่ตนแก่อยู่ทุกวัน ทนทุกข์ทรมานเสวยบาปอยู่แล้ว แต่ก็ยังยินดีพอใจขันธมารอันนี้ ยินดีพอใจกับรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แทนที่จะเห็นโทษภัยและเบื่อหน่ายในอัตภาพร่างกายว่าเป็นของไม่ดีไม่งาม เป็นกองทุกข์ กลับพลอยยินดีไปตาม เช่นนี้เรียกว่า **ยินดีตามวิสัยมาร** หรือที่ร้ายแรงไปกว่านั้นอีก มีความทะเยอทะยานดิ้นรนเพราะจิตมันหลอก อยากได้โน่นอยากได้นี่

ถ้าหากว่าหลงกายแล้ว มันก็เป็นเรื่องจริงที่จะต้องหลอกกันต่อไปเรื่อยๆ ยินดีในกายแล้ว ก็จะต้องหาเรื่องบำรุงบำเรอกาย รักษากาย บริหารกาย หาเครื่องมาประดับ

ตกแต่งให้สวยงามด้วยประการต่างๆ อาการที่ทะเยอทะยานดิ้นรน วุ่นวาย กระเสือกกระสนหาของมาบำรุงกายนั้น แทนที่จะเห็นเป็นโทษว่านำความทุกข์เดือดร้อนมาให้ กลับพลอยยินดีด้วยซ้ำ ถือเอาเป็นเรื่องสนุกสนาน คนเราทุกคนที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้ ต่างก็ต้องประกอบอาชีพแสวงหาอยู่ทุกวิถีทาง แต่ก็พากันทำด้วยความเพลิน ทำด้วยความดีใจ ทำด้วยความมัวเมา เนื่องจากว่าถูกจิตหลอกจึงได้ยินดี ไม่ได้เบื่อหน่าย

พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า **บ่วงของมารคอยดักจับเอาคนเราให้ไปหลงติดอยู่เหมือนสัตว์หลงติดกับ** เพราะวิสัยของมาร มันดักอยู่ทางตา ทางหู ทางจมูก ลิ้น กาย และทางใจ เช่น ตามองเห็นสิ่งใดแล้วเกิดความชอบใจในสิ่งนั้น ติดอกติดใจ อยากได้ เรียกว่าติดกับของมารทางตา หูได้ยินเสียงที่ไพเราะ ชอบอกชอบใจในเสียง เรียกว่าไปติดกับของมารทางหู จมูกสูดกลิ่นที่หอมหวนทำให้ระรื่นชื่นใจ อยากได้ ติดใจในกลิ่นนั้น เรียกว่าติดกับของมารทางจมูก รสก็เหมือนกัน ถ้าได้สัมผัสรสอะไรที่ลิ้นปรากฏชอบอกชอบใจ คิดถึงรสนั้นไม่รู้แล้วรู้รอด อยู่ใกล้อยู่ไกล ราคาถูกแพงเท่าใดจะต้องซื้อหามาบำรุงลิ้นจนได้ รสปรากฏที่ลิ้นนิดเดียวแท้ๆ แต่เราเสาะแสวงหาแสนยากแสนลำบาก ราคามากน้อยเท่าใดก็ไม่เสียดาย เพราะไปติดกับของมารตรงรสตรงลิ้นนั่นเอง

พระพุทธเจ้าเสวยพระกระยาหารพอเป็นยาปนมัตถ์ ถ้าหากผู้เห็นโทษของอาหารแล้ว แน่นอนที่สุด จะต้องรับประทานอาหารเหมือนเป็นยาปนมัตถ์ ถ้าไม่รับประทานก็หิวโหย ถ้ารับประทานอย่างหลงรสชาติ ติดรสอาหาร ก็จะเป็นกิเลสเกิดขึ้นมา อาหารนั้นก็เลยกลายเป็นพิษ คือเป็นตัวกิเลสให้ติดใจชอบใจ เหตุนั้น **ผู้มีปัญญาท่านจึงพิจารณาอาหารให้เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าเครื่องยังชีวิตให้เป็นไปได้วันหนึ่งๆ ชีวิตยังมีอยู่ตราบใด เราก็ยังได้สร้างคุณงามความดีบำรุงพระศาสนาต่อไป ไม่ใช่ว่าเราจะประทังชีวิตให้มีอายุยืนนานต่อไปอย่างเดียวเท่านั้น** ผู้ประมาทมีอายุยืนนานแล้วกลัวตาย อยากจะบำรุงด้วยอาหารให้สุขภาพดี อันนั้นเป็นเรื่องของคนเมา

ผู้ที่เข้าใจเรื่องธรรมะ พิจารณาเห็นสังขารร่างกายเป็นอันตราย และเห็นชีวิตเป็นของไม่มีค่า แต่เป็นการจำเป็นที่เราจะต้องอาศัยมัน จึงต้องรับประทานอาหารเพื่อ

ประทังชีวิตให้เป็นไป และจะได้สร้างคุณงามความดีต่อไปให้มันตลอดรอดฝั่ง เพราะความดีของเรายังไม่เพียงพอ คล้ายกันกับเรายาเรือที่รั่วพออาศัยใช้ข้ามน้ำให้ถึงฝั่งฟากโน้น ถ้าไม่ยาเรือก็จะล่มจมในกลางน้ำ คนก็จะต้องตาย เรือก็เสียหาย เพราะฉะนั้นจึงรีบยาเสียพอให้ใช้ได้ถึงฝั่งโน้น ถ้าหากผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้ว อาหารที่เคยเป็นภัยกลับกลายเป็นยาวิเศษ ผู้นั้นท่านเรียกว่า **ปุญฺญกฺเขตฺตํ** *เป็นเนื้อนาบุญของโลก* ชาวโลกผู้ใดได้ทำบุญแก่ท่านผู้เป็นเช่นนั้นได้บุญนักหนา ดีกว่าไปทำบุญกับคนมัวเมาประมาท กินแล้วไม่รู้จักอิ่มจักพอ กินแล้วติดรสอาหาร ไม่คุ้มค่า ปฏิคาหก (ผู้ที่รับทาน) ติดรสอาหารเช่นนั้น ท่านว่ากินแล้วเป็นหนี้เป็นสินเขาอยู่ พวกเราคงเคยได้ยินคนเฒ่าคนแก่ท่านสอนว่า คนที่บวชเป็นพระเป็นเณร ถ้าหากฉันอาหารของชาวบ้านโดยที่ไม่ได้พิจารณาปฏิสังขาโยแล้ว เมื่อตายแล้วจะไปเกิดเป็นวัวเป็นควาย เหตุเพราะเป็นหนี้เขา คือเป็นหนี้เป็นสินเพราะฉันอาหารแล้วไปติดรสอาหาร ฉันด้วยความพอใจยินดีตามวิสัยของมาร ไม่ใช่เพื่อบรรเทาทุกข์แล้วจะได้สร้างคุณงามความดีบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

บ่วงของมาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ต่างก็เป็นกับดักของมารเหมือนๆ กัน มารมันวางกับดักไว้รอบตัวของเรา เราเลยนอนนิ่งเฉยอยู่ในบ่วงของมารอย่างไม่รู้ตัวอะไรเลย ไม่รู้สึกว่าตัวติดกับของมารด้วยซ้ำ ไม่ทราบว่าติดตรงไหน กลับพอใจยินดีที่สุด จึงไปไม่ตลอด **อเนกชาติสํสารํ สนฺธาวนฺติ อวิทฺทสู** แปลความว่า *คนเราย่อมตายแล้วเกิด ตายแล้วเกิด นับชาติไม่ถ้วน ไม่มีที่สิ้นสุด* ถ้าหากมีกิเลสอยู่แน่นอนที่สุด ไม่มีหนทางพ้นจากทุกข์ได้เลย จะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่เช่นนี้ตลอดกาล

สรุปรวมความว่า **มาร ๕ มีครบถ้วนอยู่ในกายในใจของเรานี้ทั้งหมด พอเกิดมาได้รูปได้นามแล้ว ก็ได้มาร ๕ มาพร้อมเลย เราจะรู้จะเห็นตัวของมันหรือไม่รู้ไม่เห็นก็ตาม ขันธมารและมัจจุมารมันหากทำหน้าที่ของมันอยู่อย่างนั้น ส่วนกิเลสมาร เทวบุตรมาร และอภิสังขารมารนั้น เมื่อรู้เท่าเข้าใจตามเป็นจริงของมันแล้ว จะไม่สามารถหลอกลวงเราให้ไปติดบ่วงมันได้เลย**

ท่านจึงสอนอุบายทั้งหลายให้พวกเรา คืออย่าไปหลงการหลอกลวงของจิต แล้วอย่าไปยินดีในวิสัยของมาร อย่างที่อธิบายในเบื้องต้น **อย่าไปเชื่อจิตอย่างเดียว จิตของเราไปเชื่อไม่ได้หรอก เราต้องอาศัยปัญญา** ถ้าไม่มีปัญญาแล้ว จะไม่รู้จักผิด ไม่รู้จักถูก ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว ไม่รู้ว่าจิตหลอกลวง ของจริงก็ไม่รู้จัก ของเท็จของเทียมก็ไม่รู้จักทั้งนั้น เราต้องอาศัยปัญญาจึงจะรู้ ปัญญาเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยความสงบ อาศัยการฟังธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจ แล้วก็ทำความสงบจิตให้เข้าถึงสมาธิ จิตถึงสมาธิแล้วจะเห็นเรื่องการลวงของจิตด้วยตนเองชัดเจนทีเดียว จิตที่เป็นสมาธิแล้วไม่หลอกลวง เป็นจิตตรงไปตรงมาเข้าถึงสัจธรรม เห็นทุกข์เป็นทุกข์จริงๆ เห็นความสงบเป็นสุขจริงๆ เห็นความทะเยอทะยานดิ้นรนเป็นความเดือดร้อนแท้ทีเดียว ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิแล้ว มันหลอกลวงเราอยู่ตลอดเวลาให้เราลุ่มหลงมัวเมา ไม่รู้จักหยุดไม่รู้จักพอ ที่เรียกว่า ตัณหา ๓ นั่นเอง

เรื่องของตัณหานี้ เราจะรู้ได้เมื่อจิตสงบเท่านั้น ถ้ายังไม่รู้เรื่องของตัณหาแล้ว กิเลสอื่นๆ ก็จะรู้ได้ยาก ความทะเยอทะยานที่เกิดขึ้นมาในตัวของเรานั่นแหละเป็นตัวกิเลส พยายามให้เห็นตัวของมัน เห็นโทษของมัน เราจึงจะละวางมันได้ เมื่อไม่มีการเบื่อหน่ายก็ไม่มีการพ้นจากมัน เพราะกลับไปยินดีในตัณหาเสียอีก มันก็อยู่ในวิสัยของมาร ดังนั้น *พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เรารู้จักตัวมาร ไม่ให้ยินดีตามวิสัยของมาร ก็จะเป็นการชนะมารและพ้นจากกองทุกข์ เรามาทำทาน มารักษาศีล มาเจริญเมตตาภาวนา ทำกัมมัฏฐาน ก็ไม่ใช่อื่นไกลเลย เพราะต้องการละกิเลสมารตัวนี้แหละ*

การทำทาน หมายถึง เราเป็นคนยอมสละออกไป ถ้ามีอยู่ปรากฏอยู่แล้วมันเป็นกังวลและห่วงในเรื่องเหล่านั้น ห่วงในการรักษาในการถือว่าของกูๆ พอสละปุ๊ปปั๊บลงไปแล้วหมดห่วง ยังเหลือแต่ผลของการสละคือความดีใจ ความอิ่มเอิบใจปีติว่าเราได้สละให้เป็นประโยชน์แก่คนอื่นแล้ว ผลของมันเป็นอย่างนี้ ตัวอย่างง่ายๆ เช่น เรามีเนื้อมีปลาอยู่สักกิโล ๒ กิโล ทีนี้เริ่มห่วงกังวลแล้ว จะเอาไว้ที่ใดก็กลัวหนูกลัวแมวจะเอาไปกิน ทิ้งไว้ก็กลัวจะบูดจะเน่า นั่นลองคิดดูซิ ถ้าหากเราสละเนื้อนั้นทำบุญทำทาน ที่เหลือเราก็กินเสีย เท่านี้แหละความห่วงความกังวลก็หมดไปไม่มีเหลือ กลับมี

ความอิ่มอกอิ่มใจที่ได้ทำบุญ วัตถุสิ่งของอื่นๆ ก็อย่างเดียวกัน ความห่วงย่อมเป็นไปตามฐานะของวัตถุนั้นๆ มีมากหรือวัตถุมีค่าก็ห่วงมาก ของน้อยหรือวัตถุมีค่าน้อยก็ห่วงน้อย เหตุนั้น การทำทานจึงเป็นการสละความตระหนี่หวงแหน ความห่วงกังวล ไม่ให้มันหลงไปตามวิสัยของมาร ไม่ให้จิตมันหลอกลวง จึงจะพ้นจากบ่วงของมาร

การรักษาศีล ก็เช่นเดียวกัน ความชั่วต่างๆ ที่เราพากันทำอยู่ทุกวันนี้ เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดมิจฉาจาร ด่าทอเขา มุสาเขา ดื่มสุรายาเมา เหล่านี้ทำแล้วมันร้อนขึ้นมาภายในจิตใจของเรา ทำให้ไม่สบายใจ ถ้าหากว่าเรามาเห็นเรื่องทั้งหลายนี้ว่ามันเป็นโทษ ไม่ดีไม่งาม เราก็ละทิ้งมันได้ เมื่อละทิ้งได้แล้วก็หมดความร้อนใจ มีความสบายใจเย็นใจ นี่เรียกว่าเรารู้จักหน้าตาของมัน เห็นโทษของมันแล้วเบื่อหน่าย จึงละทิ้งได้ ถ้าหากเรายังเสียดายหวงแหนอาลัยความชั่วอยู่ ความร้อนความไม่สบายใจมันก็ยังมีอยู่นั่นเอง เพราะเรายังหวงเก็บเอาไว้ แต่นี่เราต้องการความสบายใจ ต้องการความเย็นใจ แล้วเราจะเอาความร้อนไว้ทำไม หากมีความคิดนึกอย่างนี้ก็จะละทิ้งความชั่วเสียได้ ดังนั้น การรักษาศีลจึงเป็นการระวังไม่ให้หลงตามวิสัยของมาร อันนี้ก็เป็นการรักษาจิตไปในตัว

การภาวนา คือการอบรมจิตใจให้มีความสงบ เป็นการชำระจิตใจให้สงบจากอารมณ์ต่างๆ ยิ่งเป็นการละเอียดไปกว่าการรักษาศีลอีก จิตของเราถ้ายังไม่สงบตราบใดแล้ว มันก็จะต้องยุ่งวุ่นวายอยู่ตราบนั้น เมื่อมาฝึกหัดภาวนา เห็นโทษเห็นภัยของความยุ่งความไม่สงบด้วยตนเองแล้ว เราก็จะพยายามทุกวิถีทางที่จะละความไม่สงบ เมื่อสิ่งใดที่ละได้แล้ว อารมณ์ใดที่วางได้แล้ว เราก็จะต้องรักษาไม่ให้สิ่งนั้นมันเกิดขึ้นมาอีก ไม่ใช่ว่าเราละได้แล้วก็แล้วไปเลย ไม่ต้องคำนึงถึงมันอีก อย่างนั้นไม่ถูกต้อง เพราะมันอาจสามารถที่จะฟื้นฟูขึ้นมาใหม่อีก ถ้ามันเกิดมาทีหลังจะยิ่งร้ายกว่าเก่า พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาไว้ว่า ***“เสขบุคคล ผู้ไม่คำนึงถึงจิตที่ละได้แล้ว และยังไม่ละ ขี้เกียจขี้คร้านทำความเพียรให้ติดต่อ คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ประกอบความยินดีกับการงาน มันก็จะเสื่อมได้เหมือนกัน”*** เหตุนั้น เมื่อเราละได้มากน้อยเท่าใดก็อย่าทอดทิ้ง เคยพิจารณาอย่างนี้ดำเนินได้อย่างนี้ก็อย่าลืม ดำเนินอยู่อย่างนั้นพิจารณาอยู่

อย่างนั้น สิ่งที่ละได้แล้วก็จะต้องนำมาปรารภนำมาพิจารณาอีกอยู่ตลอดเวลา ให้เห็นโทษเห็นภัยของมัน เห็นเป็นของน่าเบื่อหน่ายอยู่เช่นนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาทแลไม่มีการเสื่อม

นี่แหละ **เรื่องจิตหลอกลวงสัตว์คือตัวของเราเอง** มีนัยตามที่ได้อธิบายมาโดยลำดับดังนี้ มันหลอกลวงเรา เราเลยไปยินดีกับมัน ติดในความลวงของมัน ชอบใจในความหลอกของมัน เลยเป็นเหตุให้เกิดแล้วตาย เกิดแล้วตาย วนเวียนอยู่นับภพนับชาติไม่ถ้วน เพราะเหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เรามีสติ การที่จะละกิเลสได้หรือรู้จักตัวของกิเลสได้ ก็ต้องมีความสงบของจิตเสียก่อน เมื่อใจสงบแล้ว ก็จะเห็นตัวมารและเห็นวิธีการหลอกลวงของมัน เห็นแล้วเราก็จะไม่หลงตามวิสัยของมันอีก จะเห็นทางเป็นไปเพื่อพ้นจากทุกข์

อธิบายธรรมะเรื่องมารมาในวันนี้ ก็สมควรแก่เวลาด้วยประการฉะนี้ เอวํฯ

พระพุทธคุณ

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๕

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้วิเศษสูงสุดและทรงเป็นผู้ที่ตั้งศาสนาพุทธ ดังนั้น เมื่อเราระลึกถึงพระคุณของพระองค์ ก็เป็นอันว่าระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ไปพร้อมกัน เพราะพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เกี่ยวเนื่องเป็นอันเดียวกัน เรื่องนี้เป็นของละเอียด เราพากันเข้าใจว่าพระพุทธอันหนึ่ง พระธรรมอันหนึ่ง พระสงฆ์อันหนึ่ง ถ้าหากไม่พิจารณาให้ถี่ถ้วนด้วยความแยบคาย ก็จะไม่เห็นว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แท้จริงเราก็พากันกล่าวถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ทุกวัน คือไหว้พระสวดมนต์เช้าเย็น ไม่น่าจะเอามาพูดหรือเอามาแสดงอีกต่อไป แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ **ที่จะต้องมาบรรยายอยู่ตลอดเวลาก็ด้วยเหตุที่ว่า เรากล่าวกันแต่เพียงเปล่งเสียงเป็นวาจาออกมาเท่านั้น ไม่ได้เข้าถึงจิตใจ ไม่เข้าถึงคุณพระรัตนตรัยอันแท้จริง** ที่ท่านให้ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้น จัดเป็นอนุสติอันหนึ่ง เป็นกรรมฐาน ซึ่งจะทำให้จิตใจของเราสงบ อบรมจิตใจของเราให้เป็นสมาธิ ระงับเสียซึ่งความหม่นหมองคือกองกิเลสต่างๆ ไม่ใช่เป็นของต่ำต้อยและไม่มีประโยชน์อะไรเลย ที่พวกเราเห็นว่าต่ำต้อยและเป็นของไม่มีประโยชน์ เพราะปัญญาของเราไม่ถึงคุณของท่าน เพราะฉะนั้นจึงจะต้องพูดกันซ้ำๆ ซากๆ ถึงคุณของพระรัตนตรัย ไหนๆ เราก็เป็นพุทธศาสนิกชน

มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งที่นับถือกันอยู่แล้ว ถ้าหากว่าเราไม่รู้จักคุณของผู้ที่เป็นสรณะ คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ โดยแท้จริงอย่างซาบซึ้งถึงจิตใจแท้ๆ นั้นแล้ว ก็ยากที่จะรับเอาคุณพระรัตนตรัยนั้นเข้ามาไว้ในตัวตนของเราได้

ทำไมพุทธศาสนิกชนถึงต้องไปถือศาสนาต่างๆ เราเกิดขึ้นมาในร่มเงาของศาสนาและก็ถือศาสนาพุทธมานาน แต่ทำไมจึงต้องพากันเปลี่ยนจิตใจไปนับถือศาสนาอื่น อันนี้เป็นปัญหาเป็นสิ่งที่ควรคิดนึก เรื่องทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นได้ก็ด้วยเหตุที่ว่าถืออย่างไม่มั่นใจ ไม่หยั่งถึงคุณพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง การที่ความเชื่อมั่นยังไม่เต็มที่อาจจะมีคนอื่นชักจูงและหมุนกลับไปทางอื่นได้ ส่วนผู้ที่นับถือคุณพระรัตนตรัยอย่างซาบซึ้งเข้าถึงจิตใจหนักแน่นมั่นคงแล้วนั้น ไม่มีใครจะหมุนจิตใจของผู้นั้นให้กลับไปถือศาสนาอื่นได้ นี่แหละ จึงจำเป็นต้องพูดกันซ้ำๆ ซากๆ เพื่อให้เข้าถึงจิตใจ เมื่อถือพระรัตนตรัยก็ถือให้มันจริง ให้มันซาบซึ้งถึงจิตใจจริงๆ จึงจะเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ตนเอง

เรื่องถือคุณพระรัตนตรัยโดยเข้าถึงจิตใจจริงๆ นั้น ไม่ใช่เป็นประโยชน์หรือเป็นประโยชน์ต่อคนอื่นฝ่ายเดียว แท้ที่จริงก็เป็นประโยชน์แก่ตนนั่นแหละ ดังเราเคยได้ทราบประวัติต่างๆ ครั้งพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ มีคนได้ฟังเทศน์ฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใสปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัย ประกาศตนเป็นอุบาสก อุบาสิกา ขอเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งตลอดชีวิตโดยที่ไม่มีการบังคับนับถือโดยความเลื่อมใสใจจริง **ผู้ที่นับถือจริงจังอย่างนั้นแล้ว ไม่มีใครที่จะมาหมุนจิตใจให้เปลี่ยนไปนับถือศาสนาอื่นได้ ผู้ที่ตั้งมั่นได้เช่นนั้น จิตใจเป็นพุทธมามกะที่แท้จริง ความชั่วต่างๆ ที่เคยประพฤติปฏิบัติมาแต่ก่อนเก่า สามารถลดละให้หมดสิ้นไปได้ด้วยการเข้าถึงพระรัตนตรัย** เหตุนี้ จึงว่าการนับถือพระรัตนตรัยเป็นคุณประโยชน์แก่ตน ดังนั้น จึงได้ย้ำแล้วย้ำเล่าถึงการเข้าถึงพระรัตนตรัยเพื่อเป็นประโยชน์แก่ตน มีความมุ่งหมายอันนี้ และก่อนที่จะเข้าถึงก็ต้องรู้จักคุณของพระรัตนตรัยเสียก่อน

จะกล่าวถึงเรื่องคุณของพระพุทธเจ้าต่อไป จงพากันจดจำและกำหนดใจไว้ให้ดีว่าพระคุณของพระพุทธเจ้านั้นซาบซึ้งเข้าถึงจิตใจได้อย่างไร และเป็นประโยชน์แก่เรา

ได้อย่างไร พระพุทธเจ้าทรงมีพระคุณเป็นอเนกอนันต์ พวกเรากราบไหว้และกล่าวถึงพระคุณของพระองค์อยู่ทุกวัน ที่เรียกว่าทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็น นั่นแหละ บทพระคุณมีถึง ๙ ประการ คือ

อรหํ *เป็นผู้ไกลจากกิเลส* ประการที่ ๑

สมฺมาสมฺพุทฺโธ *เป็นผู้ตรัสรู้เอง* ประการที่ ๒

วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน *เป็นผู้มีวิชชามีความรู้ความเฉียบแหลม และประพฤติสมกับความรู้ความเฉียบแหลมของตน ถ้าจะพูดเรื่อง***จรณะ** *ก็มีมากมาย ถ้าจะพูดถึง***วิชชา** *ก็กว้างขวาง แต่โดยสรุปได้ความว่า พระองค์ทรงมีความรู้ความฉลาดสามารถรักษาพระองค์ ทรงชำระกิเลสภายในของพระองค์ให้หมดสิ้นไป และก็ทรงตั้งพระทัยปฏิบัติในแนวอันนั้น พูดอีกนัยหนึ่งว่า ทรงรู้อย่างไร ทรงปฏิบัติอย่างนั้น ทรงเห็นชัดเห็นจริงอย่างไร ก็ทรงรักษาระดับนั้นไว้ไม่ให้เสื่อมสูญ* นี่เป็นประการ ๓

สุคโต *เป็นผู้ไปดี คำว่า* **ไปดี** *หมายถึงว่า เสด็จไปในทางใดที่ใดเป็นประโยชน์ในทางนั้นที่นั้น เช่น จะไปทางเหนือ ทางใต้ ไม่ได้ไปเสียประโยชน์ พระองค์ทรงเสด็จไปด้วยมีสติรอบคอบสมบูรณ์บริบูรณ์ ไม่ได้ไปเพื่อสะสมกิเลส ผู้ที่เห็นพระพุทธเจ้าและได้สดับตรับฟังพระธรรมเทศนา เกิดศรัทธาปสาทะเลื่อมใส ตั้งใจปฏิบัติตนตามคำสอนและเกิดประโยชน์แก่ตน จึงว่าทรงไปดี ไม่ใช่ไปอาละวาดฉ้อโกง หรือไปทะเลาะวิวาททุ่มเถียงใคร จึงเรียกว่าไปดี*

โลกวิทู *พระองค์ทรงรู้แจ้งโลกทั้งสาม ได้แก่ มนุษยโลก เทวโลก พรหมโลก คำว่า* **รู้แจ้ง** *ในที่นี้คือ พระองค์ทรงเห็นชัดแจ้งหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ทรงเห็นตามความเป็นจริง เมื่อทรงทราบแล้วไม่ติดข้องพัวพันอีก ไม่เหมือนกับปัจจุบันนี้ที่เขาไปเที่ยวโลกพระจันทร์ พระอังคารกัน เขาไปเห็นไปรู้แล้วก็ติดมัวเมาอยู่แต่เรื่องโลกเหล่านั้น แต่พระพุทธเจ้าไม่ทรงเป็นอย่างนั้น พระองค์ทรงรู้แจ้งเห็นจริงว่าโลกมันเป็นมาอย่างไร และมันจะเป็นไปอย่างไร เห็นชัดแล้วถอน ไม่ได้เข้าไปพัวพันในโลกทั้งสามนั้น จึงเรียกว่า* ***โลกวิทู*** เป็นประการที่ ๕

ในคัมภีร์โบราณท่านพูดกันอยู่เสมอว่า พระพุทธเจ้าทรงเลียบโลกเหมือนกับว่าไปเที่ยวเลียบเลาะตลอดหมดในโลกทั้งสาม แท้ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น พระชนมพรรษาของพระองค์ก็ไม่ยืนนานอะไรนัก ตั้งแต่ตรัสรู้มาแล้วก็ได้เพียง ๔๕ ปี ที่ไหนจะทรงเที่ยวเลาะโลกจนตลอดหมด ไม่ใช่เช่นนั้น ด้วยความรู้ของพระองค์ต่างหากที่ทรงรู้รอบหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ทรงเข้าใจหมดทุกสิ่งทุกประการในโลกทั้งสาม ท่านจึงว่าไปเลียบโลกเลาะโลก

อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ *เป็นผู้สามารถฝึกซึ่งมนุษย์ทั้งหลายทุกชั้นทุกภูมิ ไม่ว่าจะเป็นคนต่ำต้อย หรือคนมีความรู้ พระองค์ก็ทรงทรมานด้วยธรรมะอย่างนิ่มนวล ไม่ทรงใช้อาชญาบังคับ แต่ทรงชักชวนด้วยธรรมะ แสดงเหตุผลให้เขาเหล่านั้นได้ประจักษ์ด้วยตนเอง จนยอมสละความชั่วของตน น้อมตนเข้ามาปฏิบัติตามธรรมคำสอนของพระองค์ กลับเป็นคนดีขึ้นมาได้* นี่เป็นประการที่ ๖

สตฺถา เทวมนุสฺสานํ *เป็นครูเป็นอาจารย์ของมนุษย์ ตลอดถึงเทพบุตร เทพยดา อินทร์ พรหม พระองค์ก็ทรงสั่งสอนได้ทั่วตลอดหมด* นี่เป็นประการที่ ๗

พุทฺโธ *เป็นผู้เบิกบาน ทรงเป็นผู้มีพระทัยเบิกบานไม่เศร้าหมอง พูดตามประสาบ้านเราก็ว่า พระองค์ทรงยิ้มแย้มแจ่มใสชื่นบานอยู่เสมอ เพราะพระกิเลสสันดานของพระองค์ไม่มี มองทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของทะลุปรุโปร่งหมด และไม่ติดไม่พัวพัน จึงเรียกว่า* ***พุทโธ ผู้เบิกบาน*** เป็นประการที่ ๘

ภควา *เป็นผู้แจก คือว่าทรงจำแนกแจกธรรมที่พระองค์ตรัสรู้นั้นแก่เหล่ามนุษย์เทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม ให้ทั่วถึงกันหมด ให้เท่าที่ผู้รับสามารถรับได้ ไม่ได้หวงแหน แม้กับพวกเราในปัจจุบันนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงแจกมาให้อย่างทั่วถึงทั้งๆ ที่พระองค์สิ้นพระชนม์ไปนานแล้ว เมื่อเราได้รับมาคนละนิดละหน่อย แล้วก็ปฏิบัติตามธรรมนั้นจนได้ความเบิกบานหรรษา มีจิตศรัทธาตั้งมั่นในพุทธศาสนา เรียกว่าเราได้ส่วนแบ่งที่พระองค์ได้แจกจ่ายให้นั่นเอง พระองค์ไม่ได้ประทานด้วยพระองค์เอง แต่มีคนคือพระสาวกและครูบาอาจารย์นำสืบมา นี่เรียกว่า* ***ภควา เป็นผู้แจกจ่าย*** เป็นประการที่ ๙

ลองคิดดูพระคุณของพระพุทธเจ้าที่อธิบายมานี้ มีในตัวของเราหรือไม่ มีติดมีพันอยู่ในตัวของเราสักเล็กๆ น้อยๆ บ้างไหม **อรหํ** *เป็นผู้ไกลจากกิเลส* ของเราล่ะ เราห่างไกลหรือใกล้ กิเลสที่มีอยู่ในตัวของเราทั้งหมดนั้น เราห่างไกลมันได้ปานใดขนาดไหนแล้ว เราจะรู้ได้ในตัวของเราเอง คำว่า **กิเลส** ในที่นี้นั้น ใครก็พูดได้ทุกคน แต่ว่าตัวกิเลสที่แท้จริงนั้นเป็นอย่างไร และที่ว่าพระองค์ไกลนั้น ไกลได้อย่างไร ขอให้คิดดูตรงนี้

กิเลส เป็นภาษาบาลี **แปลว่า ความเศร้าหมอง คือเครื่องดองในสันดาน หมักหมมอยู่ในสันดาน** คำว่าเศร้าหมองนั้น เราเห็นได้ยาก เพราะเราพากันถือเอาความเศร้าหมองเป็นความผ่องใส โดยความจริงแล้ว เครื่องดองของหมักหมมนั้นมันเป็นพิษ แต่เราเข้าใจว่ามันเป็นของเอร็ดอร่อย นี่มันเข้าใจผิดกันตรงนี้ จึงยากที่จะเห็นตัวกิเลส ตัวอย่างเช่น **ความโลภเกิดขึ้นในใจ** ทำให้ทะเยอทะยาน ดิ้นรน อยากได้อยากดี อยากมี อยากเป็น ได้แล้วก็ไม่พอ ไม่อิ่ม ไม่เต็ม มีน้อยก็อยากได้มาก มีมากก็อยากได้มากๆ ขึ้นไปอีก ผลที่สุดก็ไม่มีพอ ไม่อิ่ม ไม่เต็ม **ความอยากทำให้ใจเศร้าหมอง คือจิตใจไม่ผ่องใส มีความอยากมาหุ้มห่อให้มืดตื้อ มองไม่เห็นพระรัตนตรัย** ที่มองไม่เห็นคุณของพระพุทธเจ้าก็เพราะความอยากนี่แหละมันปกปิดหุ้มห่อเอาไว้

ทั่วๆ ไปถือว่า ถ้าไม่มีความอยากจะเป็นคนจืดชืด จิตใจของคนเราถ้าไม่มีความอยากแล้วจืดชืดเอาทีเดียว จึงว่าเห็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองเป็นของผ่องใส ถ้าหากเราทะเยอทะยานอยากได้โน่นอยากได้นี่ เมื่อขวนขวายแล้วดูมันเบิกบาน จิตใจผ่องใสจากการทะเยอทะยานนั้น โดยแท้จริงแล้ว **เครื่องเศร้าหมอง เครื่องหมักเครื่องดองนั้นมันอยู่ในใจนั่นเอง มันดองอยู่ในใจตลอดกลางวันกลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ ความอยากมันซึบซาบอยู่ภายใน เห็นอะไรก็อยากไปหมดทุกอย่าง** เช่น เดินเข้าไปในป่าไปเห็นดินราบๆ มีน้ำชุ่มชื่น ความอยากมันเกิดมีขึ้นได้ พวกชอบทำนาคิดอยากจะทำนา พ่อค้าเลี้ยงโคนมเลี้ยงกระบือเห็นเช่นนั้นก็อยากจะทำสนามหญ้าเลี้ยงโคเลี้ยงกระบือไว้ขาย คนที่ชอบทำสวนก็อยากจะปลูกต้นไม้ยืนต้นทำสวน อย่างน้อยที่สุด แม่ครัวเข้าป่าเห็นยอดไม้อ่อนๆ ก็อยากจะได้ยอดไม้มาจิ้มน้ำพริก เห็นหน่อไม้ก็คิดจะเอามาต้มมาแกง

บางคนบางทีเห็นแล้วน้ำลายพรูออกมาในปากเลยก็มี **ความอยากมันเกิดมันมีขึ้นในใจ ทำให้ไม่มีความสงบ ไม่มีภาวนาสมาธิเสียเลย มีแต่เพลินสนุกลืมมืดลืมค่ำ** นี่แหละ เรียกว่ากิเลสมันหมักหมมอยู่ในสันดาน นี่พูดถึง**ความโลภ**

คราวนี้พูดถึง **ความโกรธ** หากมีใครว่าให้เจ็บช้ำน้ำใจแล้วไม่โกรธ เขาหาว่าเป็นคนโง่ เป็นคนไม่ดี ไม่รู้จักโกรธ ไม่รู้จักตอบเขาเลย บางทีเพื่อนอยู่ใกล้ๆ สะกิดให้โกรธ ไม่โกรธไม่ดี ถ้าโกรธตอบแสดงท่าทีขึงขังละก็ เขาเห็นว่าจะเอาชนะคนได้ แสดงว่าคนนั้นมีจิตมีใจ พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนว่า **โกรธนั้นคือไฟ มันไหม้ขึ้นมาในหัวใจ** อุปมาเปรียบเหมือนกับไฟป่า ไม่ต้องอื่นไกล เพียงหัวไม้ขีดไฟอันหนึ่งนิดเดียวเท่านั้น เอามาขีดหรือกระทบกับหน้ามัน ลองดูซิ พอกระทบปั๊บนิดเดียวเท่านั้นแหละ ติดไฟจ้าเลย พอติดก็สว่างออกมาไหม้ก้าน ถ้าไม่ทิ้งก็ไหม้มือ หากทิ้งใส่กองหยากเยื่อมันก็ลุกขึ้นมาไหม้บ้านไหม้เรือน แตะปั๊บเพียงนิดเดียว ฉุนปั๊บขึ้นมาทันทีเลย พอฉุนขึ้นก็เกิดความโกรธจะต้องแก้แค้น บางทีแก้ไม่ได้ทันทีทันควัน ก็เกิดอาฆาตพยาบาทจองล้างจองผลาญ โลกทั้งหลายที่เกิดสงครามกันก็เพราะเรื่องนี้ โลกจะฉิบหายตายกันเป็นหมื่นๆ ล้านๆ คน ก็เพราะความโกรธ คือไม่ยอมละมานะทิฏฐิ ที่ว่าความโกรธคือไฟมันเป็นเช่นนี้

ความโกรธเป็นเครื่องเศร้าหมอง ทำให้จิตใจไม่ผ่องใส พอโกรธขึ้นมาทีแรกก็แสดงกิริยาท่าที เขาเรียกว่าเลือดมันเดินเร็ว พุ่งออกมาแสดงท่าทางขึงขังตึงตัง คนไม่มีเรี่ยวแรงก็แสดงความมีเรี่ยวแรงเนื่องจากเลือดมันฉีด พอหมดจากนั้นจะอ่อนพับลงไปเลยหมดกำลังเรี่ยวแรง คนที่โกรธมากๆ ลองคิดลองพิจารณาดูซี เห็นได้ง่ายๆ พอหายจากโกรธเท่านั้นนอนฟุบเลย มันเหนื่อย เพราะความโกรธมันเผาเอาเหมือนกับของภายนอก พอมันไหม้หมดดับไปเท่านั้น มันก็ไม่มีอะไรเหลือ ไม่ทราบหายไปทางไหนหมด ยังเหลือแต่เถ้า คนเราพอหมดจากความโกรธก็ยังเหลือแต่ความอ่อนเพลีย นี่แหละการถือกิเลสคือความโกรธเป็นของดี พระพุทธเจ้าทรงเห็นเป็นโทษ แต่เราเห็นเป็นของดี มักจะตรงกันข้ามอย่างนี้ จึงยากนักยากหนาที่จะแสดงให้เห็นว่าพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของดีหรือว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่วิเศษ

ความหลง ถ้ามีความหลงมัวเมาติดใจในสิ่งใด เขาก็เข้าใจว่าสิ่งนั้นเป็นของดี หากว่าใครเพิกเฉยไม่มัวเมาอย่างเขา เขาก็หาว่าเป็นคนใจจืด ใจจาง ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น ความรัก ความมัวเมา เกิดขึ้นจากความรัก ถ้าหากว่าไม่มีความรักเกิดขึ้นมา ความมัวเมามันก็ไม่เกิด ความรักความชอบใจ มันก็เกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นั่นแหละ ไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือบุคคล สมมติว่าเรามีเครื่องใช้อย่างหนึ่ง จะเป็นรถยนต์ บ้านเรือน ฯลฯ เมื่อรักแล้วก็ติดพันมั่นอยู่ในเรื่องนั้น หรือว่ารักลูกหลาน รักสามี รักภรรยา ถ้าผู้ใดมีสิ่งเหล่านี้แล้วไม่มีความรัก ก็คล้ายกับคนใจจืด แต่ความรักอันนั้นเป็นเครื่องผูกมัดเป็นเหตุให้ประพฤติชั่วเลวทราม ประพฤติผิดต่างๆ ถึงฆ่าสัตว์ตัดชีวิตก็มี ล้วนแต่เกิดจากความรัก ยอมเสียสละความสุขของตนความดีของตนแลกเอาความรัก จะเห็นได้ทั่วไปหลายเรื่องหลายอย่าง เช่น คนที่อาสาสมัครไปศึกสงครามเพราะอาชีพไม่ดี ไม่มีเงินทองจะเลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย คนอาสาฆ่าคนอื่นเห็นแก่เงินแก่ทองเพื่อเอามาเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย เพราะความรักทำให้สละความดีของตัว หากว่าอยู่ดีๆ เฉยๆ ตัวคนเดียว ก็ไม่ยอมทำเช่นนั้น พอมีความรักขึ้นจึงค่อยยอมทำความชั่ว คู่รักถ้าหากพลัดพรากจากกัน หรือล้มตายหายสูญ หรือเจ็บไข้ได้ป่วย ผู้ใดไม่เป็นทุกข์เป็นโศกหรือไม่อาลัยอาวรณ์ เขาถือว่าไม่รักใคร่กัน **ในทางพระพุทธศาสนาท่านสอนว่า ให้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อเห็นแล้วทอดธุระปล่อยวางแล้ว จึงค่อยเป็นสุข** แต่ในโลกอันนี้ ถ้าหากใครทอดธุระปล่อยวาง เขาไม่นิยมว่าเป็นคนดี

การยึดถือความนิยมอันนี้แหละ มันปิดกั้นธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ไม่ให้เห็นตามความเป็นจริง บางลัทธินิยมถือกันมั่นคง เมื่อพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ทวด ญาติพี่น้อง ที่เขาเคารพนับถือบูชาตาย จะต้องพากันร้องไห้ร้องห่ม ไม่ร้องไห้ก็ต้องแสดงว่าร้องไห้ ตามธรรมเนียมของเขายังต้องจ้างกันร้องไห้ คนเดียวร้องไห้ไม่สนุกต้องร้องกันเป็นหมู่มากๆ ญาติพี่น้องรวมๆ กันร้องไห้เป็นหมู่ๆ ไป นี้แสดงถึงเรื่องความเมา นิยมนับถือความเมา เอาความเมาเป็นของดี พูดกันง่ายๆ ว่า คนเราถ้าใครไม่เสพไม่เมาด้วยกับหมู่ เขาก็ยกโทษดูถูกเอา สมัยก่อนผู้ชายที่ไม่ดื่มสุรา เขาดูถูกว่าเป็นผู้หญิง เพราะไม่รู้จักดื่มไม่รู้จักเมาเหมือนเขา มาสมัยนี้ผู้หญิงดื่มเก่งๆ มีมาก

บางคนเก่งกว่าผู้ชาย เขาจึงไม่ว่าเป็นผู้หญิงกันแล้ว นี่แสดงว่านิยมความเมา นับถือความเมาเป็นเครื่องบูชา

นี่แสดงมาถึง ความโลภ ความโกรธ ความหลง ๓ อย่างนี้ เป็นตัวกิเลสที่คนนิยมนับถือว่าเป็นของดี แต่พระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกท่านสละเรื่องทั้งหลายเหล่านี้ได้ ท่านจึงเป็นผู้บริสุทธิ์ ตราบใดที่เรายังเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นของดี เราก็ไม่สามารถที่จะละมันได้ หากคนใดละกิเลสเหล่านี้ได้ ถึงแม้จะไม่หมด เพียงให้มันเบาบางลงไป ก็จะเห็นผลเห็นคุณประโยชน์เกิดขึ้นในตัวของตนว่า อ้อ ธรรมะที่พระองค์ทรงสอนเป็นของจริงทีเดียว เมื่อความโลภเกิดขึ้นมา เรารู้จักละให้พอดีพอประมาณ อย่าให้ความอยากได้ทะเยอทะยานมันเผาผลาญจิตของตน อย่าให้มันปกปิดจิตของตนจนมืดมิด จะเห็นความสุขเกิดขึ้นในตัวของเรา

ไม่ใช่แต่ในสมัยนี้ที่ใส่โทษพระพุทธเจ้าว่าทรงมีจิตใจด้าน แม้ในสมัยพุทธกาล เขาก็ใส่โทษพระองค์ว่าทรงเป็นคนด้าน จิตใจด้าน ไม่รู้จักรัก ไม่รู้จักโกรธ เรียกว่าคนด้าน อันความรัก ความโกรธ ดังอธิบายมานั้น เป็นเหตุให้ใจเศร้าหมอง เป็นเหตุให้เดือดร้อน ถ้าเห็นสภาวะตามความเป็นจริงว่า **อนิจฺจํ** *เป็นของไม่ยั่งยืนอยู่ตลอดไป* **ทุกฺขํ** *เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์จริงๆ* และ **อนตฺตา** *ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่เป็นของผู้ใดเลย* แล้ว ความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะค่อยหมดไป จิตใจจะค่อยผ่องใสเบิกบาน หายไปจากความทุกข์เดือดร้อน ความคับแค้นใจต่างๆ เช่น เรามาอยู่วัดวันนี้ตลอดวันยังค่ำคืนยังรุ่ง เรารักษาอุโบสถ จะไม่มีความโกรธเดือดร้อนวุ่นวายอะไรขึ้นมาเลย จะอิ่มใจอยู่เรื่อย ปีติในความดี ในศีล ๕ ศีล ๘ ไม่มีความโกรธ เพียงแค่นี้เราก็จะเห็นคุณแล้ว หากว่าเรากลับจากวัดเข้าไปบ้าน หรือว่าอยู่ที่วัดนี่ก็ตาม มีคนพูดกระทบกระเทือนให้เราเกิดความโกรธขึ้นมา เราจะเห็นโทษทันทีว่าความโกรธเป็นของทำให้เดือดร้อน ไม่มีความสงบความสบาย ต่อเมื่อความโกรธหายไปแล้ว เราจึงจะได้รับความสุขอีก เมื่อรู้เห็นชัดด้วยตนเองอย่างนี้ เราจะมองเข้าไประลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงไม่มีความโกรธเอาจริงๆ ใครจะกระทบพระองค์อย่างไร ก็ไม่มีความโกรธเอาเสียเลย พระองค์จะทรงเยือกเย็นถึงขนาดไหน พระทัยของ

พระองค์ที่ทรงละความโกรธได้เช่นนั้นไม่ใช่ของง่ายๆ จะต้องประกอบด้วยพระปัญญา ทรงมีวิชชารอบรู้สัจจะตามเป็นจริง เช่นว่าโกรธมันเป็นเรื่องกิเลสของเขา เรามีความดีอยู่ เราไม่มีโทษมีภัย เขาโกรธนั่นมันเป็นโทษของเขา เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา เขาว่าเราไม่ดี หากเราดีอยู่ตลอดมาไม่มีความชั่ว เขาโกรธก็เป็นเรื่องของเขา ถ้าเรามาพิจารณาอย่างนี้ จะมองเห็นพระปัญญาของพระองค์อย่างลึกซึ้ง **ปัญญาสามารถระงับดับความโกรธได้ เห็นความบริสุทธิ์ของพระองค์ชัดเจน พระองค์บริสุทธิ์อย่างนี้เอง พระองค์มีพระปัญญาอย่างนี้เอง จึงไม่ทรงโกรธ พระองค์มีพระปัญญาเห็นความจริงอย่างนี้เอง จึงทรงสงสารคนที่โกรธ**

สรุปรวมใจความลงได้ว่า เราพิจารณาพระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้าแล้ว เห็นความบริสุทธิ์ของพระองค์ และเห็นพระกรุณาคุณของพระองค์อยู่ในที่เดียวกันนั้น อันนี้เป็นพระคุณโดยย่นย่อ ๓ ประการ คือ **พระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ** และ **พระกรุณาคุณ** พระคุณทั้งหลายที่อธิบายมาถึง ๙ อย่าง มี **อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ** เป็นต้น จะมาสรุปรวมลงในพระคุณ ๓ ประการนี้ เป็นส่วนของพระองค์เอง ๒ ประการ ได้แก่ พระปัญญาฉลาดเฉียบแหลม สามารถเห็นกิเลสทั้งหลายได้ชัดตามเป็นจริงทั้งหมด แล้วทรงกำจัดกิเลสน้อยใหญ่ที่มีอยู่ในพระขันธสันดานของพระองค์ให้หมดสิ้นไป

ดังนั้น **พระปัญญาคุณและพระวิสุทธิคุณ จึงเป็นส่วนของพระองค์เอง** เมื่อมีคุณงามความดีมีธรรมะแล้ว ก็อดเผื่อแผ่คนอื่นไม่ได้เป็นธรรมดา การทำบุญสุนทานในทางพระพุทธศาสนา เราก็อดจะบอกคนอื่นไม่ได้ เรียกว่าเป็นของที่ไม่มีความหวงแหน พระพุทธองค์ก็เช่นนั้นเหมือนกัน เมื่อทรงมีความบริสุทธิ์ มีความฉลาด จนกระทั่งทรงกระทำพระขันธสันดานของพระองค์ให้บริสุทธิ์แล้ว พระองค์ก็ต้องทรงพระกรุณาสงสารสัตว์ที่ตกอยู่ในห้วงบาปกรรมเป็นธรรมดา เรียกว่า **พระกรุณาคุณ** พระกรุณาคุณนี้เกี่ยวเนื่องถึงเรื่องคนอื่น จึงรวมความได้ว่า พระคุณ ๒ ประการเบื้องต้นนั้น เป็นของพระองค์ และได้ทรงเจือจานส่วนที่ ๓ ให้แก่พวกเรา คือพระกรุณาคุณ

พระคุณทั้งหลายเหล่านี้ ถ้าหากเราไม่ตั้งใจกำหนดพิจารณากันจริงๆ จังๆ ก็จะไม่ซาบซึ้งเข้าในใจของเราเลย ส่วนผู้ที่พิจารณาจริงๆ และเห็นพระคุณของพระพุทธเจ้า

ด้วยใจของตนเองแล้ว เมื่อกราบถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าครั้งแรก จะเห็นพระปัญญาคุณและพระวิสุทธิคุณ แล้วก็จะเห็นพระกรุณาคุณของพระองค์ คือพระธรรมคำสั่งสอน เมื่อกราบครั้งที่สอง พระกรุณาคุณทั้งหลายจะมาปรากฏชัดในขณะที่เรากราบ เห็นชัดเห็นจริงขึ้นในขณะที่เรากราบ จิตใจจะเกิดซาบซึ้งปลาบปลื้มปีติยินดี อิ่มอกอิ่มใจในขณะที่เรากราบ พระธรรมจะปรากฏในที่นั้นเลย เมื่อกราบครั้งที่สาม ก็จะระลึกถึงพระคุณของพระอริยสงฆ์สาวกที่ท่านบริสุทธิ์หมดจด หรือที่ท่านนำศาสนาสืบมาจนถึงบัดนี้ ท่านเหล่านั้นมีความบริสุทธิ์ในใจของท่านอย่างพระพุทธเจ้า จึงมีกรุณาคุณ คือมีความเมตตาสงสารจึงได้นำศาสนามาเผยแพร่ให้พวกเรา ความบริสุทธิ์ของพระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลายนั้นดำเนินตามรอยของพระพุทธเจ้า โดยมีพระธรรมเป็นหนทางนำให้พระอริยสงฆ์สาวกเป็นผู้บริสุทธิ์ได้

ดังนั้น **พระคุณทั้งสาม คือปัญญาคุณก็มีในพระอริยสงฆ์ วิสุทธิคุณก็มีในพระอริยสงฆ์ กรุณาคุณก็มีในพระอริยสงฆ์ ตกลงว่าพระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์มีพระคุณ ๓ ประการนี้คล้ายๆ กัน ส่วนพระธรรมเป็นเครื่องนำให้บริสุทธิ์ได้ พระธรรมจึงมีอยู่ในพระพุทธองค์และพระอริยสงฆ์ ธรรมะจึงได้ชื่อว่าเป็นของสูง พระพุทธเจ้าก็ทรงเคารพพระธรรม เพราะพระธรรมเป็นเครื่องนำให้พระทัยของพระองค์บริสุทธิ์ได้ พระธรรมที่พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้แล้วนั้นแหละ ได้ทรงนำมาสอนพวกเรา ธรรมะเป็น *นิยฺยานิกธรรม***

ได้บรรยายถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าเกี่ยวเนื่องถึงพระธรรมและพระอริยสงฆ์ซึ่งเป็นของดีมีค่ามาก หากพิจารณาให้เห็นภายในใจและนึกน้อมเข้ามาในใจของตนแล้ว จะเป็นผลให้เราละอายใจในการที่เราทำความชั่วมัวเมาประมาท และทำให้เราสามารถที่จะดำรงคุณงามความดีไปตลอดชีวิต จึงมีคุณประโยชน์ยิ่งใหญ่ไพศาลโดยหาค่ามาประมาณมิได้ เพราะฉะนั้น พุทธศาสนิกชนทุกคน จงพากันนึกน้อมเอาพระคุณของพระองค์มาพิจารณาให้สว่างแจ่มจ้าขึ้นในใจของตนๆ และตั้งใจประพฤติปฏิบัติฝึกฝนไปตามนัยที่แสดงมา ก็จะเป็นผลเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ไพศาลยังให้เกิดความสุขสำราญด้วยประการฉะนี้ฯ

ภาวะของคนสองประเภท

แสดงเนื่องในงานทำบุญฉลองอายุครบ ๙๐ ปี
พระอาจารย์คำ ยสกุลปุตฺโต
วันที่ ๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

ทุปฺปพฺพชฺชํ เว ทุรธิวาสา เคหา
เป็นบรรพชิตก็เป็นทุกข์ อยู่ครองฆราวาสก็เป็นทุกข์

ในพุทธภาษิตทั้ง ๒ บทนี้ ได้แสดงถึงความเป็นอยู่ของบุคคล ๒ ประเภทว่าเป็นทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น พระพุทธเจ้าทรงมีพระสันดานอันบริสุทธิ์และซื่อตรง ได้แสดงถึงสภาพความเป็นจริงซึ่งผิดจากความเห็นของบุคคลบางคนในโลกผู้ยังตกอยู่ใต้อำนาจแห่งความหลงว่า เป็นฆราวาสมีความสุขบ้าง บวชมีความสุขบ้าง จึงได้ทำความไม่สงบวุ่นวายให้เกิดขึ้นในวงสังคมทั้งสองดังที่ปรากฏเห็นกันอยู่แล้ว เมื่อบุคคลมีความเข้าใจผิดเห็นผิดแล้ว ก็ย่อมกระทำผิดเป็นธรรมดาอยู่เอง สิ่งที่ซ้ำร้ายยิ่งกว่านั้นอีกก็คือ บางคนเมื่อตนเข้าใจผิดแล้ว ยังแถมไปใส่โทษพระพุทธเจ้าเข้าไปอีกว่า คำสอนของพระองค์เป็นทุกขนิยม พระองค์ผู้ทรงยอมสละเสียซึ่งความเป็นผู้ยิ่งใหญ่และความสุขทั้งปวงแล้ว จะมาทรงปรารถนาประโยชน์อะไรจากชาวโลกอีก มีแต่ทรงยอมทรมานพระวรกายเสด็จไปประกาศสัจธรรมของจริงแก่พลโลก เนื่องจากทรงพระเมตตากรุณาอันใหญ่หลวงแก่ปวงสัตว์ผู้ยังตกอยู่ในห้วงแห่งความมืด ซึ่งต่างก็พากันดิ้นรนเพื่อให้พ้นเสียจากความมืด แล้วยังจะมาหาว่าคำสอนของพระองค์เป็นทุกขนิยมไปเสียอีก สัตว์โลกผู้ยังหนาแน่นด้วยความมืดคืออวิชชา มีฝ้าปิดบัง กล่าวคือโมหะ ย่อมไม่เห็น

ด้วยกับสัจวาทีของผู้หวังดีต่อตน นอกจากไม่เห็นดีด้วยแล้ว ยังเห็นคำสอนเป็นไม้เบื่อไม้เมาอีกด้วย จึงเป็นที่น่าสงสารมาก แต่ถึงกระนั้น พระองค์ผู้ปราศจากพลโยธาหาญาติมิได้ ก็มิได้หวั่นเกรงต่ออำนาจอิทธิพลใดๆ และของใครๆ ทั้งนั้น ทรงเปล่งสีหนาทประกาศสัจธรรมในท่ามกลางพุทธบริษัทตามความเป็นจริง โดยมิได้มีอคติใดๆ ทั้งสิ้น ดังพุทธภาษิตที่ได้ยกขึ้นไว้ ณ เบื้องต้นนั้น อันมีความว่า *อยู่ครองฆราวาสก็เป็นทุกข์ บวชก็เป็นทุกข์* ดังนี้ โดยมิได้เกรงใจใคร และมิได้เห็นแก่หน้าใครๆ ทั้งสิ้นว่าเขาเหล่านั้นจะชอบใจหรือไม่ แต่ตรัสตามความเป็นจริง เพราะสิ่งที่อุบัติขึ้นมาแล้วในโลกนี้ทั้งหมดจะเป็นรูปก็ตาม เป็นนามก็ตาม ที่เรียกว่า **สังขาร** *ล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น*

ความจริงคนเราเกิดมาแล้วมิใช่เพิ่งเป็นทุกข์เมื่อเป็นฆราวาสและเมื่อบวชเท่านั้น มันเป็นทุกข์ตั้งแต่แรกปฏิสนธิอยู่ในครรภ์ของมารดาโน้น ที่พระพุทธเจ้าทรงยกเอาทุกข์ของฆราวาสและบรรพชิตมาตรัสนี้ เพียงแต่เพื่อชี้ให้เห็นทุกข์ส่วนหนึ่งในบรรดาทุกข์ทั้งหลายเท่านั้น และทรงมุ่งให้ผู้เข้าใจผิดเห็นตามเป็นจริง แล้วจะได้ปรับปรุงตนให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ ไม่ต้องดิ้นรนจนทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมยุ่งเท่านั้นหาไม่แล้ว ผู้ที่เข้าใจผิดเห็นผิดดังว่ามาแล้วนั้น จะทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมยุ่งไปหมด

ฆราวาสผู้ที่ไม่มีความสามารถในอาชีพหรือเกียจคร้านในการงานเป็นต้น ก็หาว่าฆราวาสเป็นทุกข์ บวชเป็นสุขสบายดีกว่า ไม่ต้องทำงานอะไร ถึงเวลามีคนมาหาให้กินเอง ก็เลยคิดอยากบวช

ผู้บวชอยู่แล้วบางคนได้เคยเป็นฆราวาสมีลูกมีเมียมาก่อนเสียด้วยซ้ำ ก็ยังหาว่าบวชอยู่เป็นทุกข์เหมือนกับขังไว้ในคอกในกรง จะไปจะมา จะอยู่กินใช้สอยอะไร ก็ล้วนแต่มีข้อกฎ กติกา ระเบียบ พระวินัย บังคับไปเสียหมดทุกอย่าง ที่สุดแม้แต่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ของตน ซึ่งเป็นสมบัติเดิมพ่อแม่แบ่งปันให้มาเฉพาะแท้ๆ ก็ไม่มีสิทธิจะใช้เต็มที่ ยังต้องให้ระวังควบคุมรักษาอีกด้วย ก็เลยอยากสึกเสีย บางคนสึกออกไปแล้วได้รับอุปสรรคขัดข้องบางประการ ซึ่งตัวเองปรับปรุงตัวของตัวให้เข้ากับสังคมเขาไม่ได้ก็ดี หรือไม่รู้เท่าเข้าใจต่อเหตุการณ์นั้นๆ ตลอดจนไม่มีความสามารถในหน้าที่

ของตนก็ดี ก็เลยคิดถึงความสุขเล็กน้อยที่ตนได้รับเมื่อครั้งบวชอยู่ แล้วหาว่าฆราวาสมันยุ่ง สกปรก เป็นทุกข์มาก กลับมาบวชอีก ๒ ครั้ง ๓ ทีก็มี คนประเภทที่กล่าวนี้จิตใจคลอนแคลนไม่หนักแน่น ไม่มีหลักธรรมประจำใจ มักทำตามความคิดที่เหลวไหลของตน แล้วก็ไม่เชื่อความเห็นของคนอื่นอีกด้วย พูดง่ายๆ ว่าเป็นคนเจ้าอารมณ์ (เป็นทาสของอารมณ์) ยอมแพ้ทั้งทางโลกและทางธรรม คนโบราณจึงได้พูดเป็นพังเพยไว้ว่า **หญิงสามผัว ชายสามโบสถ์ ไม่ควรคบเอาเป็นมิตร** (อย่าเอาเป็นตัวอย่าง)

แท้จริง สิ่งที่อุบัติขึ้นมาในโลกนี้ที่เรียกว่าสังขาร คือพวกที่มีแต่ชีวิต เช่น ต้นไม้และเถาวัลย์ เป็นต้นก็ดี ที่มีวิญญาณด้วย เช่น สัตว์ มนุษย์ เป็นต้นก็ดี ล้วนแล้วแต่พากันเกลียดทุกข์ ต้องการสุขด้วยกันทั้งนั้น ต่างพากันดิ้นรนให้พ้นไปจากทุกข์ หมายจะเอาชนะทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น โดยเฉพาะคนเราต้องการความสุขมากกว่าเขาทั้งหมด และเมื่อได้รับความสุขมาแล้วก็ไม่รู้จักพอเสียด้วย คนเราจึงได้ทำให้โลกเป็นทุกข์และเดือดร้อนมาก อาจกล่าวได้ว่า โลกที่เดือดร้อนเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้ เกิดมาจากมนุษย์เราเป็นส่วนมาก แม้แต่สัตว์ที่หนีไปซุกซ่อนอยู่ในป่าดงพงลึกหรือในก้นทะเลก็ไม่พ้นจากคนตามไปเบียดเบียน เป็นธรรมดาผู้ต้องการมากก็ต้องใช้ความคิดมาก พร้อมกันนั้นก็มีความฉลาดมากอีกด้วย แต่ถ้านำเอาความฉลาดนั้นมาใช้ให้เกินขอบเขตไป มักจะเป็นเหตุทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนและคนอื่น พุทธภาษิตที่ตรัสว่า อยู่ครองฆราวาสก็เป็นทุกข์นั้น อยู่ในข่ายนี้เหมือนกัน ทุกข์มากดิ้นรนมาก ก็ยิ่งแต่จะเดือดร้อนมากเหมือนกับนกติดข่าย ยิ่งดิ้นก็ยิ่งแต่จะรัดตัวเข้า ไม่ดิ้นเสียเลย ก็มีหวังเข้าหม้อแกงแน่ พูดสั้นๆ ว่า **ดิ้นรนก็เป็นทุกข์ ไม่ดิ้นรนก็เป็นทุกข์** ไม่พ้นคำที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ไปได้

เมื่อเหตุผลมีอยู่อย่างนี้แล้ว จะไม่ให้พระองค์ผู้ทรงมีจักษุดี ทรงมองดูมนุษย์และสัตว์ผู้มืดมัวอยู่ด้วยความเมตตา แล้วทรงเปล่งสีหนาทประกาศก้องว่า นั่นเป็นทุกข์ทุกข์อย่างไรเล่า และยังได้ทรงชี้ตัวทุกข์อย่างตรงๆ ตามที่มีอยู่เป็นอยู่จริงๆ อีกด้วยว่ามีอยู่ ๑๑ ประการคือ

๑. ความเกิด
๒. ความชรา (ความเจ็บไข้ก็รวมอยู่ในชรานี้)
๓. ความตาย
๔. ความโศก
๕. ความพิไรร้องไห้รำพัน
๖. ความทุกข์ใจ
๗. ความน้อยใจ
๘. ความเหือดแห้งใจ
๙. ความประสบอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ
๑๐. ความปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมประสงค์ และ
๑๑. ความวิปโยคพลัดพรากจากสิ่งที่ตนรักและชอบใจ

เหล่านี้แต่ละอย่างๆ ล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์ ถ้าหากทุกข์ทั้ง ๑๑ อย่างนั้น โหมกลุ้มรุมเข้ามาพร้อมกันทั้งหมดใส่บุคคลใดแล้ว บุคคลผู้นั้น ถ้าไม่ถึงกับดิ้นแด่วดับชีพ ก็มีหวังเหลืองไปทั้งตัวทีเดียว

ทุกข์ทั้งหมดดังกล่าวมาแล้วนี้ เมื่อสรุปแล้วก็อยู่ที่ความถือว่า กาย ใจ นี้เป็นเราเป็นของเรา **(อัตตานุทิฏฐิ)** ที่เรียกว่า **อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ อุปาทานขันธ์เป็นต้นเหตุของทุกข์** เมื่อบุคคลมาพิจารณาอุปาทานขันธ์เห็นตามเป็นจริงและปล่อยวางได้ ทุกข์ทั้งหลายก็ไม่มี ถ้าปล่อยวางอุปาทานขันธ์นี้ยังไม่ได้ตราบใด กายและใจก็จะพร้อมกันสร้างกิเลสขึ้นเสวยร่วมกันอยู่ตราบนั้น เมื่อกายแตกดับทำลายไปตามสภาพของสังขาร ใจเป็นผู้หอบเอากิเลสอันเป็นเชื้อนำให้ไปเกิดในภพอื่น และร่วมกันทำกรรมเสวยทุกข์ต่อไปอีก แล้วก็ดิ้นรนเดือดร้อนประกอบกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดภพชาติต่อไปอีก วนไปวนมาไม่รู้จับจบจักสิ้นสักที

หากจะเขียนให้เข้าใจง่ายแล้ว ก็ต้องเขียนดังนี้ :-

แผนผังของภพชาติ

เหตุ	ผล
วิปากวัฏฏ์ *(เกิดมา)*	**กิเลสวัฏฏ์** *(เศร้าหมองใจ)*
กิเลสวัฏฏ์ *(เศร้าหมองใจ)*	**กัมมะวัฏฏ์** *(ทำกรรม)*
กัมมะวัฏฏ์ *(ทำกรรม)*	**วิปากวัฏฏ์** *(เกิดอีก)*

จะหมุนเวียนเปลี่ยนกันเป็นเหตุเป็นผล ผลัดเป็นต้น ผลัดเป็นปลาย ของกันและกัน วนอยู่อย่างนี้อยู่เรื่อยไปไม่รู้จักจบจักสิ้นตลอดภพตลอดชาติ ท่านจึงเรียกว่า **วัฏสงสาร** การหมุนของวัฏฏะทั้ง ๓ ดังแสดงมานี้ ล้วนแล้วแต่เป็นเครื่องแสดงอาการของความทุกข์สลับกันไปมาทั้งนั้น

ฉะนั้น มนุษย์เราเกิดมาแล้วจึงต้องดิ้นรนหมุนเวียนอยู่ในวัฏฏะ ๓ นี้ เด็กเกิดมาแล้วก็อยากเติบโตเป็นผู้ใหญ่ โดยเข้าใจว่าเราจะได้อิสรภาพใช้เฉพาะตนเอง ไม่ต้องอยู่ใต้บังคับของบิดามารดา หนุ่มๆ สาวๆ ไม่เชื่อโอวาทของพ่อแม่และผู้ปกครองก็ด้วยเข้าใจว่าตนมีความสามารถพอตัวแล้ว การอยู่ใต้บังคับคนอื่นเป็นทุกข์ ผู้เป็นโสดอยากมีคู่ครองก็ด้วยเข้าใจว่าเราจะได้อิสรภาพเต็มที่ ผู้ที่มีลูกมีหลานแล้วก็อยากให้เขาแต่งงานเสียเพื่อจะได้หมดห่วงหมดใย เมื่อชีวิตเปรียบเหมือนกับความฝันแล้ว เรื่องทั้งหลายดังกล่าวมาแล้วนั้น มันจะเป็นอื่นไปไม่ได้ นอกจากจะเป็นความฝันไปตามชีวิตเท่านั้น แต่กระนั้น บุคคลก็ยังดิ้นรนไปตามความฝันของตนๆ อยู่ร่ำไปเพื่อหวังผล คือความสุขอันตนวาดภาพไว้บนอากาศ อนิจจาสังขารเอ๋ย หาสาระอะไรมิได้เลย นอกจากจะมีไว้เป็นเครื่องประดับความคิดของผู้มีความหวังอยู่

แท้จริง เด็กๆ และหนุ่มๆ สาวๆ ซึ่งเป็นกุลบุตรกุลธิดาของผู้บังเกิดเกล้า ได้ชื่อว่าเป็นทรัพย์อันมีค่าของวงศ์สกุลตลอดถึงประเทศชาติด้วย ย่อมมีอิสรภาพควรแก่ฐานะของตนเพียงพออยู่แล้ว แต่เขาเหล่านั้นไม่รู้จักคุณค่าของอิสรภาพที่ตนได้และนำออกใช้ไม่ถูกหน้าที่ของตน จึงได้ทำให้เสียคนเสียเกียรติ ทำทรัพย์อันมีค่าของบิดามารดาตลอดถึงประเทศชาติให้เสื่อมเสียไปอย่างน่าเสียดาย ไม่ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เกียจคร้าน

หัวดื้อถือรั้น ไม่เชื่อคำบิดามารดาและผู้ปกครอง เหล่านี้เป็นต้น แต่ละอย่างล้วนแล้วแต่จะทำทรัพย์อันมีค่าของบิดามารดาให้ลดน้อยถอยลงไปทั้งนั้น เมื่อบิดามารดาหรือผู้ปกครองผู้มีเมตตาปรารถนาดี หวังจะเทิดทูนคุณค่าของทรัพย์ที่มีคุณค่าอยู่แล้วให้ดีเด่นขึ้น เมื่อเห็นบุตรธิดาทำสิ่งใดลงไปที่ไม่เหมาะสมก็ตักเตือนว่ากล่าว เขากลับโกรธชักไม่พอใจ เลยเห็นความดีที่บิดามารดามีต่อตนเป็นภัยไปทั้งหมด ความเมตตาปรานีความหวังดี มีคุณค่าเท่ากับข้อบังคับ ให้โอวาทตักเตือนเท่ากับสร้างเรือนจำให้อยู่

หากเขาเหล่านั้นแหละได้แต่งงานไปแล้วด้วยความผิดพลาดหลงมัวเมาของเขาหรือด้วยความยินยอมของผู้ใหญ่ก็ตามที ซึ่งเขาคิดว่าจะมีอิสรภาพนั้น แท้จริงก่อนจะแต่งงานทุกๆ ฝ่ายจะต้องยอมสละสิทธิเพื่ออิสรภาพให้แก่กันและกันเสียก่อนจึงจะแต่งงานกันได้ ถ้าหากไม่แล้ว ไม่มีใครจะยอมรักและแต่งงานกันเลย นอกจากจะยอมสละเพื่อคู่รักของตนโดยไม่รู้ตัวแล้ว ยังยอมสละเพื่อบริวารชน มีพ่อตาแม่ยาย พ่อผัวแม่ผัว เป็นต้น อิสระเหล่านี้ซึ่งไม่เหมือนกับอิสระเมื่อยังหนุ่มสาวคราวอยู่ด้วยบิดามารดาที่เข้าใจว่าเป็นเรือนจำของลูก

เมื่อแต่งงานแล้ว หน้าที่การงานตลอดถึงความประพฤติและด้านจิตใจ เราจะทำอย่างอยู่ด้วยบิดามารดาไม่ได้เด็ดขาด จำจะต้องเปลี่ยนแปลงไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง การงานในบ้าน เราจะต้องรับผิดชอบแต่ผู้เดียว รายได้และใช้จ่ายจำจะต้องมีขอบเขตจำกัด เมื่อได้ลูกขึ้นมา ทุกๆ อย่างจะต้องเพิ่มปริมาณขึ้นเป็นเงาตามตัว อันรูปร่าง ผิวพรรณกิริยามารยาท ตลอดถึงความรู้สึกนึกคิด การงานทั้งปวงของหนุ่มๆ สาวๆ นั้น จะคลี่คลายหายเข้ากลีบเมฆไปทีละน้อยๆ โดยไม่รู้ตัว ผลที่สุดก็จะยังเหลือแต่ความยุ่งและความแก่ตลอดเวลา สมาชิกในครอบครัวมากขึ้น มิใช่อาชีพมันจะเจริญขึ้นตามตัวเสมอไป ซ้ำอายุกำลังเรี่ยวแรงก็มีแต่จะลดน้อยถอยลงไปทุกๆ วัน แม่เหล็กแม่แรงพ่อเหล็กพ่อแรงนั้น มันจะถ่วงน้ำหนักได้สักกี่คน เมื่อถึงเวลานั้น โอวาทคำสอนของบิดามารดาและครูอาจารย์ซึ่งเคยเป็นไม้เบื่อยาเมาแต่ก่อนโน้น จะกลับมาเป็นยาแก้ชโลมหัวใจของลูกรักด้วยความระลึกถึงพระคุณของท่านอีกครั้ง

คนแก่ๆ ก็ไม่ยอมแพ้หนุ่มๆ สาวๆ เหมือนกัน มีลูกมีหลานแล้ว ไม่เพียงแต่จะเอาไว้กอดรักและโชว์เพื่อนบ้านเท่านั้น ยังครุ่นคิดอยากจะไปปลูกฝังเพื่อจะให้มีหน่อแหนงสืบเชื้อวงศ์สกุล เป็นห่วงถึงอนาคตของเขา กลัวจะพ้นผ่านขัยวัยอันควรแก่กาลของเขา ยิ่งบางคนลูกมาก เลี้ยงไม่ไหวหาให้ไม่พอ นึกว่าแต่งงานให้มันรู้แล้วรู้รอดไปเสียทีจะได้ไม่เป็นทุกข์ด้วยเขา ที่ไหนได้ กว่าจะเสร็จเรื่องแต่ละคน เข้าทำนองที่ว่า ที่ดีไม่ได้ ที่ได้ไม่ดี ก็เป็นทุกข์ตอนหนึ่งแล้ว ต่อนั้นไปจะต้องเฝ้าจับตาดูความเคลื่อนไหวของเขาทุกวิถีทาง หากอาชีพและความรักใคร่ของเขายังกลมกลืนพอไปกันได้ ก็ค่อยสบายใจไปตอนหนึ่ง ถ้าเขาเกิดมีเรื่องจุกจิกอะไรขึ้นในระหว่างนี้แล้ว ก็จะทำให้คนแก่ใช้สมองมากเหมือนกัน ขั้นต่อไป เมื่อเขาได้หลานขึ้นมาแล้ว สองตายายก็จะตาลุกตาล่อจนลืมตัว ทิ้งแบก กลับมาได้หาม

ไม่ทราบว่าความทุกข์ของฆราวาสนี้มันจะไปสิ้นสุดลงตรงไหน ยิ่งดิ้นก็ยิ่งแต่พันเข้าเหมือนกับปลาติดอวน พระพุทธองค์ทรงรู้แจ้งแทงตลอดในทุกข์ของฆราวาสได้เป็นอย่างดีว่า เป็นของสุดวิสัยของผู้ครองฆราวาสที่จะปลดเปลื้องทุกข์ให้หมดสิ้นไปได้

คำพิพากษาของศาลว่า ผู้นี้กระทำผิดต่อกฎหมายมาตรานี้แล้ว จะต้องได้รับโทษจำคุกเท่านี้ๆ ปีแล้วจึงจะพ้นได้ เรียกว่าโทษมีกฎหมายปรับตามโทษานุโทษนั้นๆ แต่ส่วนโทษของฆราวาสนี้ซิ เมื่อไรมันจะพ้นได้ เพราะทำผิดเอง ตัดสินตนเองโดยไม่มีแม่บทกฎหมาย นี่ว่าเฉพาะทุกข์เดียวคือตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งแก่ถึงขนาดนี้ หากจะพูดถึงเรื่องทุกข์สายใหญ่ๆ แล้วก็ยังมีอีกมาก เป็นต้นว่าทุกข์เรื่องอาชีพ เจ็บป่วย และทะเลาะวิวาททุบตีซึ่งกันและกัน ตลอดถึงทุกข์ใจเศร้าโศกอาลัย มันเหลือที่จะคณานับให้ถ้วนได้ พระพุทธเจ้าทรงประมวลความทุกข์ของมนุษย์สัตว์ไว้มีอยู่ ๑๑ ประการ ดังที่ยกมากล่าวไว้ในข้างต้นนั้น

สรุปแล้ว **ทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้เกิดแต่อุปาทานขันธ์ คือถือว่านามและรูปอันนี้มันเป็นของเรา แต่ถึงอย่างไรก็ดี หากผู้ได้รับทุกข์แล้วไม่หลงมัวเมาประมาทจนเกินควรมาสำนึกถึงความผิดโดยการยกเอาทุกข์ขึ้นมาพิจารณาให้ถ่องแท้ แล้วตั้งใจบำเพ็ญตนให้สมภาวะที่ตนเป็นฆราวาส ดำเนินชีวิตตามวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้เพื่อผู้ครอง**

ฆราวาส ถึงแม้ทุกข์จะไม่หมดสิ้นไปทีเดียว แต่ก็พอจะได้รับความสุขตามอัตภาพวิสัยเท่าที่การปฏิบัติของตนจะพึงอำนวยผลให้ เราเกิดมามิใช่เทวดาบนชั้นฟ้าสวรรค์ จะมีความสุขได้มิใช่แต่เฉพาะมีทรัพย์มาก มีเกียรติยศชื่อเสียงโด่งดัง และบริวารชนมากเท่านั้นก็หาไม่ ถึงจะมีสิ่งเหล่านั้นแล้วก็ตามที ถ้าไม่มีคุณธรรมประจำตนเป็นลักษณะแล้ว อาจเป็นทุกข์มากกว่าคนจนที่เขามีคุณธรรมเป็นเครื่องดำเนินชีวิตของเขาถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ได้

ดังนั้น จึงนำ **ฆราวาสธรรม** มาแสดงให้เห็นพอเป็นเอกเทศ เพื่อเป็นการศึกษาของผู้สนใจ เมื่อน้อมนำไปปฏิบัติตามแล้วจะได้ผลดังที่ท่านแสดงไว้หรือไม่ เชิญทดลองดู

ฆราวาสธรรม คือ ธรรมของผู้ครองเรือนจะพึงประพฤติ ดังนี้

สุขของคฤหัสถ์ มี ๔ อย่าง

๑. สุขเกิดแต่ความมีทรัพย์
๒. สุขเกิดแต่การใช้จ่ายทรัพย์บริโภค
๓. สุขเกิดแต่ความไม่เป็นหนี้
๔. สุขเกิดแต่ประกอบการงานที่ไม่มีโทษ

เมื่อบุตรธิดาเกิดมาในตระกูลแล้ว ก็จงทำตนให้เป็นบุตรธิดาที่ดี มีการปฏิบัติตนให้เหมาะสมแก่ภาวะของตน ดังนี้

๑. ท่านเลี้ยงมาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ
๒. ช่วยทำกิจของท่าน
๓. ดำรงวงศ์สกุล
๔. ปฏิบัติตนให้เป็นคนควรรับทรัพย์มรดก
๕. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

เมื่อเป็นบิดามารดาของบุตร เราเป็นบุพพาจารย์คนแรกที่สอนเขา จึงทำตนให้เป็นอาจารย์ที่ดี เป็นตัวอย่างของบุตรธิดาเพื่ออนาคตของเขาด้วยคุณธรรมดังนี้ คือ

๑. ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว
๒. ให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
๔. แต่งงานผู้ที่สมควรให้
๕. มอบทรัพย์ให้ในสมัย

เมื่อได้เป็นสามีของหญิงใดแล้ว ก็จงเป็นสามีที่ดีของเขา อย่าให้แต่ภรรยาปฏิบัติดี แต่เราผู้เป็นสามีเหลว ใช้ไม่ได้ จึงควรปฏิบัติตนดังนี้ คือ

๑. ยกย่องนับถือว่าเป็นภรรยา
๒. ไม่ดูหมิ่น
๓. ไม่ประพฤตินอกใจ
๔. มอบความเป็นอิสระในบ้านให้
๕. ให้เครื่องแต่งตัว

เมื่อภรรยาได้สามีที่ดี จิตใจย่อมสบายหายกังวลเป็นทุกข์ จึงควรปฏิบัติตามดังนี้ คือ

๑. จัดการงานดี
๒. สงเคราะห์คนข้างเคียงทั้งฝ่ายตนและฝ่ายสามีดี
๓. ไม่ประพฤตินอกใจสามี
๔. รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ไว้
๕. ขยัน ไม่เกียจคร้านในการงานทั้งปวง

หัวข้อธรรมที่แสดงมาโดยสังเขปนี้ ก็พอจะชี้ให้เห็นได้อย่างชัดแจ้งแล้วว่า ถ้าผู้ครองฆราวาสปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามนี้แล้ว รับรองว่าได้รับความสุขแน่ แต่ทีนี้ไม่มีใครพยายามจะทำให้ได้ครบถ้วนทุกๆ ข้อนั่นซี ครอบครัวมันจึงเดือดร้อนเป็นทุกข์ยิ่งไปกว่าน้ำในหม้อเดือด โดยเฉพาะแล้วแม่บ้านผู้เป็นแม่พิมพ์เป็นตัวสำคัญมาก แล้วมิใช่จะเป็นแม่พิมพ์แต่เฉพาะในบ้านของตนเท่านั้น มันยังหมายถึงความเป็นแม่พิมพ์

ของประเทศชาติและโลกด้วย แม่พิมพ์ดี ย่อมได้รูปพิมพ์สวย แม่พิมพ์เสียรูป พิมพ์ก็ใช้ไม่ได้

ฉะนั้น ท่านจึงแสดงลักษณะของแม่พิมพ์ที่ดีไว้ ๕ ประการ ที่เรียกว่า **เบญจกัลยาณี** ซึ่งมีครบถ้วนอยู่ในตัวของนางวิสาขา ผู้เป็นตัวอย่างแห่งแม่พิมพ์ คือ

๑. รักและเคารพสามี
๒. ปฏิบัติสามีดี
๓. ไม่นอกใจสามี
๔. เชื่อฟังโอวาทของสามี
๕. ประกาศคุณงามความดีของสามี

ทั้ง ๕ ข้อนี้ เราจะเห็นได้แล้วว่า ความงามของหญิงโดยทางธรรมแล้ว ท่านมิได้หมายเอาเฉพาะงามรูปงามโฉม ซึ่งเป็นของปฏิกูลเปื่อยเน่าและแปรปรวนทรุดโทรมไปเป็นธรรมดาอย่างที่เราท่านทั้งหลายเห็นๆ กันอยู่แล้วนี้ แต่ท่านหมายเอาความประพฤติคุณธรรมซึ่งเป็นความดีงาม อันเป็นของบริสุทธิ์และไม่รู้จักเสื่อมสูญไป หากหญิงใดมีคุณธรรม ๕ ประการนี้ พร้อมด้วยรูปสวยเสริมเป็นเครื่องประกอบด้วยแล้ว หญิงนั้นได้ชื่อว่านางงามยอดเยี่ยม

อนึ่ง หลักเกณฑ์เลือกนางงามยังมีอีกวิธีหนึ่ง แต่มิใช่ของพระพุทธเจ้า แต่พอจะเข้ากันได้บ้างบางข้อ มี ๕ ประการเหมือนกัน คือ รูปสวย รวยทรัพย์ นับวิชา มีมารยาท ชาติผู้ดี อันนี้ก็นิยมเอาแต่ของภายนอกเป็นหลักวินิจฉัยมาก มีข้อที่ว่ามีมารยาทเท่านั้นที่เข้ากับหลักความประพฤติธรรม ยิ่งสมัยนี้แล้ว เขาตั้งหลักเกณฑ์แต่เฉพาะรูปอย่างเดียว เช่น อก เอว ตะโพก คิ้ว ใบหน้า ส่วนนอกจากนี้เขาไม่เกี่ยว รูปนั้น นอกจากดังกล่าวมาแล้ว บางคนมีรูปสวยอาจลืมตัว ทำความเดือดร้อนให้แก่เจ้าผัวมาก ผัวช่วยห้ามระวังก็หาว่าผัวหึงหวง เขาจึงว่า *ได้เมียงามรักษายาก รวยทรัพย์ก็มักพองตัว เมื่อมีผัวคนตระกูลต่ำก็มักจะเหยียดหยาม คนมีความรู้สูงแต่ขาดมารยาท มักถือตัว ทำการงานทั่วไปไม่ค่อยจะได้ แม้แต่จะปฏิบัติผัวก็เหมือนงานต่ำ* ฯลฯ ชาติผู้ดี ปรกติแล้ว

มักจะตกค้าง ไม่ค่อยจะมีคู่ครอง แต่มิใช่ว่าไม่มีคู่ครองเพราะเก๊ หากแต่ไม่มีคู่ครองเพราะไม่มีคู่เทียมต่างหาก ส่วนมารยาทนั้นเข้ากับหลักเบญจกัลยาณีที่แสดงมาแล้ว

หลักเกณฑ์เหล่านี้เป็นหลักเกณฑ์ของผู้ที่มีจิตใจยังไม่บริสุทธิ์ ตั้งไว้ตามชอบใจของตนๆ เท่านั้น อาจเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยรสนิยมก็ได้ ไม่แน่นอน ส่วนหลักเกณฑ์ของพระพุทธเจ้าผู้ทรงมีพระสันดานอันบริสุทธิ์ตั้งไว้นั้น เป็นของนำสมัยอยู่เสมอ สองพันกว่าปีมาแล้ว หลักเกณฑ์เหล่านั้นยังนำมาใช้ได้อยู่เสมอ หลักตัดสินทุกๆ ข้อที่กล่าวมาแล้วนั้น หากขาดความประพฤติตนที่ดีงามที่เรียกว่าข้อวัตรและมารยาทแล้ว ไร้ค่าทั้งนั้น ไม่สามารถจะนำความสุขความเจริญมาสู่ครอบครัวได้เลย เป็นที่น่าสังเกตว่า ไม่ว่าสมัยใดๆ ก็ตาม คนเราชอบกันแต่การขัดสีตบแต่งประกวดกันแต่รูปเน่าร่างสกปรกอันนี้ ส่วนการประกวดคุณงามความดีไม่ค่อยจะมีใครตั้งหลักเกณฑ์ประกวดกันไว้ นอกจากพระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้น จะเป็นเพราะหาคู่แข่งมิได้หรืออย่างไรก็ไม่ทราบ และหลักเกณฑ์นั้นก็ชอบกล เพราะตั้งไว้ตัดสินแต่ฝ่ายหญิงอย่างเดียวเท่านั้น

ดังโลกนิติก็มีบอกไว้บทหนึ่งเหมือนกันว่า *“นกดุเหว่าเสียงดีรูปร้าย หญิงขี้ร้ายข้อวัตรพางาม ชายรูปทรามวิชาพารุ่ง (รุ่งโรจน์)”* เมื่อชายได้เมียที่ดีงาม ๕ อย่างครบถ้วนแล้ว จะถือว่าตนดีมีความสุขพอแล้วก็ยังไม่ถูก แม่พิมพ์ดีแต่ผู้พิมพ์ไม่ฉลาดเข้าใจในการพิมพ์ ก็ทำให้รูปที่พิมพ์ออกมาเลอะได้เหมือนกัน น้ำพึ่งเรือ เสือพึ่งป่า ภรรยาก็ต้องพึ่งสามีเหมือนกัน สมกับบาลีว่า **“ภตฺตา ปญฺญาณมิตฺถิยา”** *ภัสดาเป็นเกียรติของผู้หญิง* ดังนี้ ผัวดี เมียดี เหมือนฝาละมีที่ได้ส่วนกันกับปากหม้อ ปิดได้สนิท แต่ถ้าดีฝ่ายเดียวหรือไม่ดีทั้งสองฝ่าย ก็เหมือนฝาละมีกับปากหม้อที่ไม่ได้ส่วนกันบิดเบี้ยวบ้าง โตหรือเล็กกว่ากันบ้าง ย่อมปิดไม่ลง หรือลงก็ไม่สนิทกันฉันนั้น ท่านเปรียบคู่ครองของฆราวาสเพื่อผู้สนใจจะได้นำไปเปรียบดูดังนี้ **ผัวดี เมียร้าย** *เหมือนเทวบุตรอยู่ร่วมกับนางยักษิณี* **ผัวร้าย เมียดี** *เหมือนเทพธิดาอยู่กับยักษ์* **ถ้าร้ายด้วยกันทั้งสอง** *เหมือนยักษ์อยู่ร่วมกับยักษิณี นับว่าผีแต่งมาให้โดยแท้* **ถ้าดีกันทั้งสองฝ่าย** *เหมือนเทวบุตรอยู่ร่วมกับเทพธิดา เป็นของหายากจะหาที่ไหน ผู้ใดได้อย่างคู่นี้เหมือนกับได้รับพรทิพย์มาจากสวรรค์*

เรื่องความยุ่งยากลำบากของฆราวาสนี้ ยุ่งยากแทบจะจับต้นชนปลายไม่ติดเลยก็ว่าได้ ใครเกิดขึ้นมาแล้ว จะต้องมาสะสางแก้ความยุ่งเหล่านี้ทุกๆ คน ถ้าคนใดไม่คิดเพื่อจะแก้ คนนั้นได้ชื่อว่าเกิดมาเป็นคนยังไม่เต็มที่ การแก้นี้ นับตั้งแต่เอกชนตลอดถึงหมู่คณะ บริษัท และรัฐ แต่แล้วก็ไม่มีใครสามารถจะแก้ให้สำเร็จได้สักคนเดียว ฝรั่งเขาคิดเหินฟ้าอากาศได้สำเร็จ แต่ปัญหาน้ำมันก็ตามมา การแข่งขันความเป็นใหญ่ในความสำเร็จก็ตามมา ต่อไปถ้าการไปโลกพระจันทร์สำเร็จ ปัญหาเรื่องอื่นๆ ก็จะตามมาอีกไม่มีที่จบที่สิ้น แต่ละคนที่เกิดมาได้ตั้งโครงการไว้มากมาย ยังทำไม่สำเร็จตามโครงการที่ตนตั้งไว้ก็ตายไปก่อน หากจะประมวลเอาเอกสารแต่เฉพาะโครงการของผู้ที่ตายไปแล้วนั้นมากองไว้แห่งเดียวกัน ผู้เขียนเชื่อว่าจะโตและสูงกว่าโลกที่เราอยู่อาศัยนี้เป็นไหนๆ ผลที่สุดเมื่อบวกลบแล้ว **สุขของฆราวาสไม่คุ้มทุกข์ ขาดทุน (สุขน้อย ทุกข์มาก)** ใครจะทำอะไรๆ เป็นต้นว่าจะลงทุนค้าขายก็ตามทีเถิด ตกลงว่าถ้าขาดทุนแล้วต้องกลุ้มใจทั้งนั้น เกิดมาเป็นคนกับเขาทั้งที ทำทุกวิถีทางซึ่งเห็นว่าจะเป็นไปเพื่อความพ้นจากทุกข์ แต่แล้วยิ่งทำก็ยิ่งเห็นแต่เรื่องทุกข์ ได้เรื่องยุ่งทั้งเพเป็นผลกำไร แทนที่จะได้เป็นความสุขตอบแทน เมื่อกลับมาเป็นเช่นนี้เข้าแล้ว จะไม่ให้กลุ้มใจได้อย่างไร

เรื่องความเป็นอยู่ของฆราวาสนี้ ถ้าขาดหลักดำรงชีวิตตามแบบอย่างที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ใน **คิหิปฏิบัติ** แล้ว ก็มีแต่หลงมัวเมา เห็นแก่ได้ไม่เลือก เพียงเพื่อประโยชน์ดำรงชีพของตนเองและครอบครัวเท่านั้น โดยมิได้คำนึงถึงบาปอันจะเป็นผลตามตัวมาภายหลัง ก็จะได้รับแต่โทษทุกข์ทั้งในปัจจุบันและอนาคตโดยส่วนเดียว ชีวิตร่างกายและครอบครัวเป็นเสมือนความฝันดังกล่าวมาแล้ว ผู้จำเอาความฝันไว้คือใจ บาปกรรมและความชั่วที่ตนได้กระทำไว้แล้วนั้น เมื่อกายแตกตายไปแล้วจะเป็นของใครเล่า นอกจากใจอันเดียวเท่านั้นจะเป็นผู้รับภาระ จึงสมกับคำโบราณพูดเป็นปริศนาไว้ว่า *“กากินปลิงมาติดคออีแร้ง”*

ส่วนพุทธภาษิตที่ว่า **“ทุปฺปพฺพชฺชํ”** *บวชอยู่ก็เป็นทุกข์* นั้น ก็เป็นความจริง **ฆราวาสทุกข์เพราะเมื่อหาได้มาแล้วก็ต้องรักษาและใช้สอย ส่วนผู้บวชอยู่ทุกข์เพราะไม่มีและใช้จ่ายไม่สะดวก ทุกข์เพราะทำตามข้อบังคับ กฎ กติกา ระเบียบ วินัย** จะอยู่ จะกิน

จะใช้สอยอะไรทั้งหมด ต้องมีระเบียบ ทำตามชอบใจของตนเองไม่ได้ ผู้บวชก็ต้องเป็นฆราวาสมาก่อนถึงจะบวชได้ ฉะนั้น ความเป็นอยู่ตลอดจนถึงด้านจิตใจและกิเลสทั้งหลายของฆราวาสมีอยู่อย่างไร ผู้บวชมาก็ต้องมีอยู่อย่างนั้นตามเดิม เว้นไว้แต่มีกฎกติกา ระเบียบ ธรรมวินัย บังคับไม่ให้ทำตามอารมณ์ชอบใจของตนเองอย่างฆราวาส ฉะนั้นจึงเป็นทุกข์

ผู้บวชต้องเป็นผู้ยอมสละทุกๆ อย่างในเรื่องของฆราวาส ที่สุดแม้แต่บิดามารดาและญาติมิตรทั้งหลาย ก็ต้องทำตัวของตนให้เป็นกลาง การบวชเข้ามา ถ้าจะอุปมาแล้วก็เหมือนกับเกิดใหม่ แต่เกิดในชาตินี้เรียกว่าเกิดจากโอษฐ์ (โอวาทของอาจารย์) และเกิดวันเดียวก็เป็นใหญ่พึ่งตนเองได้เลย จะไปจะอยู่ต้องทำตัวเหมือนกับนกมีปีก หางสวมสอดแล้วบินไปได้เลยไม่ต้องห่วงอะไร บวชเข้ามาแล้ว นอกจากจะเป็นผู้ยอมสละทุกๆ อย่างดังกล่าวมาแล้ว ยังต้องใช้ความเพียรพยายามและอดทนต่อสู้อุปสรรคต่างๆ อีกด้วย ผู้บวชเข้ามาไม่ผิดอะไรกับคนอนาถาไร้ที่พึ่ง ถ้าหากกฎหมายบ้านเมืองไม่คุ้มครองหรือคนปราศจากมนุษยธรรมเสียแล้ว พวกบวชเห็นจะอยู่ในสังคมเขาไม่ได้แน่ **เมื่อจาริกเที่ยวไปสถานที่ใด อยู่พักพาอาศัยบ้านใดเมืองใด บุคคลใดสงเคราะห์ให้ความอุปการะสนับสนุน ต้องยอมรับว่าที่นั้นบ้านเมืองนั้นเสมือนปิตุภูมิของตน และบุคคลนั้นๆ ก็ถือเป็นเสมือนว่าบิดามารดาหรือพ่อเลี้ยงของตน** อาหารและที่อยู่อาศัยเป็นต้น มันจะเป็นอย่างไรไม่ว่าหยาบละเอียด ต้องยอมรับเอาด้วยความเต็มใจทั้งนั้น จะเลือกเอาตามชอบใจของตนเองไม่ได้ อยากฉันเช้า เขาให้สาย ถึงแม้จะหิวแทบตาย ก็ต้องยอมอด อยากเปรี้ยว อยากเผ็ด เขาให้เค็ม ให้หวาน ก็ต้องยอม บางทีอาหารเสียๆ เขายกมาให้ก็ต้องยอมรับ เมื่อเขาถามถึงรสชาติ ก็ต้องบอกว่าอร่อยเสมอ ผิดใจเขาไม่ได้ ทีหลังเขาไม่ให้ ลำบากตัวเอง

พระพุทธเจ้าเปรียบตัวของพระองค์เองเหมือนผู้รับเครื่องเซ่นของเดนเขา เหมือนกับเปรต (รับของเขาให้ทาน) เวลาใจดีเขาก็ให้ทาน เวลาใจร้ายเขาก็นิ่งเฉยเสีย เวลาเขาให้มากๆ เราฉันน้อยฉันไม่ไหว เขาก็ว่า เวลาอดไม่มีอะไรจะฉัน เขาก็ไม่มอง ผู้บวชเข้ามาถ้าไม่พิจารณาเห็นสภาพของฆราวาสแล้ว ย่อมอาจโกรธเขาได้ เหมือนฆราวาส

โกรธพระ บางกรณีที่เขาไม่เข้าใจเรื่องของพระ **ผู้บวชมาต้องมองเห็นคนทั่วไปด้วยใจเป็นธรรม ถือเสียว่าคนทั้งโลกเป็นญาติมิตรของเราทั้งนั้น จึงจะหอบผ้าเหลืองอันล้ำค่านี้ไว้ได้** คนพลัดถิ่นไปไกลที่ว่าลำบากเป็นทุกข์มาก ยังไม่เท่าผู้บวชหนีไปไกลญาติมิตร ส่วนฆราวาส เมื่อเงินในกระเป๋ายังมี ก็ยังมีที่พึ่งอยู่บ้าง สำหรับผู้บวชถือเงินถือทองก็ผิดวินัย อาศัยแต่บาตรก็ได้แต่อาหารเท่าเวลาจำกัดเท่านั้น พ้นเวลาไปแล้วก็อย่าไปหวังหรือบางแห่งก็ที่อย่างว่ามาแล้ว ส่วนปัจจัยอื่นๆ ที่ผู้บวชมาจะต้องพึ่งอาศัยยังอีกแยะ เพราะผู้บวชมาก็ต้องพึ่งปัจจัย ๔ อย่างเดียวกันกับฆราวาส **ผู้บวชเมื่อต้องการสิ่งใดจะออกปากร้องขออย่างคนขอทานตามธรรมดาก็ไม่ได้ ผิดระเบียบพระวินัยของพระ เว้นเสียแต่เขาได้ปวารณาไว้ก่อนแล้ว ฉะนั้น พระวินัยของพระ ท่านให้ถือบุคคลผู้ปวารณาเสมอเหมือนกับญาติ ๗ ชั่วโคตรของพระอีกคนหนึ่ง**

ผู้บวชมาแล้วจะต้องยอมตนเป็นคนกลาง สมาคมกับคนทุกๆ ชั้น ตั้งแต่ต่ำที่สุดจนสูงที่สุดได้ไม่เลือกหน้า พร้อมกันนั้นก็ทำกิจที่ชอบด้วยศีลธรรมเพื่อประโยชน์ผู้อื่นโดยไม่เลือกหน้าด้วย โดยมิได้หวังอามิสและอาชีพส่วนตัว หากเป็นไปในหลัก**พรหมวิหารธรรม** และยอมรับความอุปถัมภ์จากคนอื่นทั่วไปในสิ่งที่ควร

ความเป็นคนกลางของพระ อาจจะต้องถูกผู้ที่ไม่เข้าใจในเรื่องของพระดีเพ่งเล็งไปในทางที่เป็นอกุศลได้ ในบางกรณีถึงกับยังความเสื่อมเสียให้แก่พระผู้ที่บริสุทธิ์ก็อาจเป็นได้ จึงเป็นเรื่องความทุกข์ใจของผู้บวชไม่แพ้กันกับความทุกข์ของฆราวาส เช่น การสังคม พระสังคมไม่ทั่วถึง ทักทายไม่ทันหรือไม่ทั่วกัน หรือมีเหตุบางประการไม่ได้ปราศรัยคนผู้ถูกทักทายทีหลังเป็นต้น อาจเข้าใจผิดคิดโกรธน้อยใจก็ได้ การเยี่ยมเยียนถามข่าวหรือนิมนต์ในกิจต่างๆ ก็เช่นกัน อาจมีผู้มองไปในแง่ผิด ในเมื่อพระมีกิจธุระจำเป็นทำไม่ทั่วถึง เพราะพระเป็นคนกลางดังกล่าวแล้ว ภาระจึงมีมากเป็นธรรมดา นอกจากภาระที่เป็นเรื่องเกี่ยวเนื่องถึงคนอื่นแล้ว ยังมีภาระประจำวันอันเป็นสมณวัตรและสมณกิจอีกมาก แถมยังต้องแบกภาระอย่างยิ่งซึ่งทุกๆ คนจำจะต้องรับผิดชอบด้วยตนเอง นั่นคือ **ขันธวิบาก** ย่อมมีความแก่ เจ็บ ตาย เหมือนกันทุกๆ คน

ผู้บวชมาแล้วได้นามว่า **ภิกขุ** แปลว่า **ผู้ขอ** เขาให้อะไรไม่ว่าดีหรือชั่ว หยาบหรือละเอียด ต้องยอมรับด้วยความสุภาพเรียบร้อยเสมอ เกือบจะเป็นธรรมเนียมเสียแล้วว่าของเก่าที่ใช้ไม่ได้ หรือของที่เขาเห็นว่าเป็นเสนียดจัญไร ต้องถวายวัดหรือพระ บางคราวโดนศรัทธาคนขี้เหนียว อาหารเสียรับประทานไม่ได้แล้ว อุ่นแล้วยกไปถวายพระก็เคยมี ถึงผู้มีศรัทธามาถวายของบางครั้ง แต่พระฉันได้น้อยเพราะของมากฉันไม่ไหว เจ้าของชักน้อยใจ แต่บางคราวพระอดแสบท้อง นอนแขม่วอยู่ริมตาย มองซ้ายแลขวาหาผู้มาถวายของให้ฉันพอยาท้องสักมื้อเดียวก็ไม่มี

เรื่องบวชกับฆราวาสนี้ ถ้าไม่เข้าใจเรื่องของกันและกันแล้วลำบากมาก แต่ก็เป็นที่น่าเห็นใจทั้งสองฝ่าย ฆราวาสผู้เคารพเลื่อมใสในพระศาสนาหรือพระองค์ใดเมื่อได้รับโชคลาภ สุขกายสบายใจก็ระลึกถึงบุญถึงพระศาสนา และพระที่ตนเลื่อมใสศรัทธาอยากจะทำบุญเพิ่มบารมี หากคราวใดได้รับความทุกข์เดือดร้อนด้วยนานัปการ แม้ที่สุดความเดือดร้อนอันเกิดแต่ภายในครอบครัวก็ดี เมื่อเห็นหน้าพระผู้ที่ตนเคยเคารพบูชาเข้าไปเยี่ยมถึงบ้าน หรือไปหาท่านที่วัด ได้ทำบุญกับท่านแล้ว ความทุกข์เดือดร้อนก็หายไปอย่างปลิดทิ้งก็มี พระหรือพระศาสนาเป็นเสมือนพระเจ้าผู้ประทานพรแก่เหล่าพุทธบริษัทผู้มีศรัทธาเป็นอย่างดี

แต่ก็นั่นแหละ หากฆราวาสผู้มีศรัทธารู้จักใช้ปัญญาปฏิบัติใดๆ ให้เหมาะแก่กาลเทศะ ก็จะเป็นเครื่องเบาใจแก่ฝ่ายพระผู้ที่ตนเคารพบูชามาก ทั้งตนเองก็จะได้ชื่อว่าไม่งมงายเห็นแก่ตัวจนเกินไป เพราะกิจของพระผู้บวชมาจะต้องทำประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือประโยชน์ส่วนตน และประโยชน์เพื่อคนอื่น ในประโยชน์ทั้งสองนี้ ถ้าพระองค์ใดทำประโยชน์เพื่อคนอื่นมาก ชาวบ้านผู้ไม่เข้าใจธรรมวินัยของพระก็ยกย่องและชอบใจ และพระชนิดนี้แม้จะอยู่ในเพศบรรพชิตได้นานๆ แต่การที่จะเชิดชูหลักศีลธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ได้น้อยเต็มที โดยมากมักจะหล่นก่อนสุก แต่พระองค์ใดทำประโยชน์ส่วนตัวมาก ชาวบ้านไม่ค่อยจะชอบใจ ในที่สุดลูกในตระกูลคนที่รักมากจะต้องได้รับมรดกมาก แต่ไม่ค่อยจะได้อาศัยตลอด มักมาตกหนักอยู่กับลูกคนที่เกลียดมากได้รับมรดกน้อยเป็นส่วนมาก

ธรรมวินัยของพระ สอนให้ทำตนเองให้เป็นที่พึ่งตนได้เสียก่อน แล้วคนอื่นเขาจึงจะมาพลอยพึ่งเราได้ ฉะนั้น พระองค์ใดทำที่พึ่งให้แก่ชาวบ้านได้มาก ก็หมายความว่าท่านผู้นั้นทำที่พึ่งของตนเองเพียงพอแล้ว ส่วนองค์ที่ทำเช่นนั้นไม่ได้เต็มที่ จึงไม่ควรตำหนิท่าน เพราะท่านเองก็ยังเป็นอนาถาหาที่พึ่งอยู่เช่นเดียวกันกับเรา

เรื่องของผู้บวชนั้น หากตนเองยังหาหลักธรรมเป็นที่เกาะไม่ได้แล้ว ไม่ต้องพูดถึงการเป็นทุกข์ เพราะจะต้องทำตนให้เป็นที่พึ่งแก่คนอื่นหรอก แม้แต่ตนเองก็เดือดร้อนแทบจะเอาตัวไม่รอดอยู่แล้ว โดยเฉพาะเรื่องการรับนิมนต์ ถ้าเป็นพระที่อยู่ในที่เจริญ เช่น บ้านใหญ่เมืองหลวง มีการใช้จ่ายมากแล้วก็ไม่มีปัญหาอะไร ที่มันแย่อยู่หน่อยก็คือพระที่อยู่ตามชนบทหัวเมืองบ้านนอกนั่นซิ บางแห่งมีหมู่บ้านมากๆ แต่มีพระน้อยไม่กี่องค์ ถูกนิมนต์งานนั้นงานนี้ ไม่ได้อยู่ฉันข้าวที่วัดตั้งหลายๆ วันก็มี งานมงคลบ้าน งานแต่ง งานศพ งานผี บางทีเหม็นผีเน่านั่งเฝ้าโลง ฉันจังหันจนแทบกลืนไม่ลงก็มี บางองค์สุขภาพดีก็ค่อยยังชั่วหน่อย ไปถูกองค์ที่ขี้โรคเข้า บางทีกลับถึงวัดล้มป่วยลงเลยก็มี บางคนเขาสึกออกไปแล้วเล่าให้ฟังว่าทนรับนิมนต์เขาไม่ไหว บางทีรับนิมนต์เขาติดๆ กันตั้งครึ่งเดือน ไปไม่มีวันเว้นแต่ละวัน บางทีวันละ ๒-๓ ครั้งก็มี บางทีดึกๆ ฝนตกตอนเช้าเฉอะแฉะ ขี้โคลนท่วมหลังเท้าครึ่งแข้งก็ต้องไป ผมทนไม่ไหวเลยสึก จึงสมกับคำพังเพยคนโบราณว่า **“พระทุกข์เพราะนิมนต์ คนทุกข์เพราะกิน”** ไม่รับไม่ไป เขาก็หาว่ารังเกียจเขา ไปไม่เสมอหน้าเสมอตา เขาก็หาว่าเป็นอคติ บางทีอาพาธไม่สบาย พอลุกได้ไปได้ก็ต้องยอมรับนิมนต์ให้เขา พระผู้บวชมาต้องทำตนเป็นเหมือนตัวหุ่น ไม่มีอิสระแก่ตัวเอง

ผู้เขียนเคยถูกมาแล้วด้วยตนเอง เขานิมนต์ ยอมรับไปให้เขาทุกๆ งาน ทุกๆ บ้าน ไม่เลือกหน้า ขนาดพระ ๔ องค์ นั่งริมขอบเตาไฟหุงต้มเขาก็เคยมาแล้ว เพราะเอ็นดูและกลัวเขาจะเสียใจ จนบางคนเห็นเข้าแล้วขอนิมนต์ให้งดเว้นบ้าง ผลที่สุดไปเจอดีเข้าอย่างน่าขบขัน

เรื่องมีอยู่ว่า มีเด็กตาย เขามานิมนต์ไปมาติกาบังสุกุลในป่ารกทึบแห่งหนึ่ง เขาหามศพไปขุดหลุมฝังอยู่ก่อนแล้ว มานิมนต์พระไปทีหลัง เมื่อพระไป เขากำลังขุดหลุมอยู่

ขุดหลุมพลางคุยกันไปพลาง คนหนึ่งพูดขึ้นว่า *“พระไม่มากระมังนานแล้ว”* อีกคนก็สอดขึ้นว่า *“พระนิมนต์แล้วไม่มาได้หรือ นิมนต์ไปฆ่าทิ้งก็ยังได้ เป็นอะไรไป เรื่องของพระก็มีเท่านั้น”* ก็พอดีพระไปถึงห่างกันสัก ๕ วาได้ ผู้เขียนจึงได้เอ่ยปากขอร้องเขาว่า *“ขอทีเถิดสงสารพระบ้าง เอาไว้ใช้หลายที พระหายาก ไปฆ่าตายเสียแล้วคนอื่นตายทีหลังใครเล่าจะมาบังสุกุลให้”* ขี้เมาจึงหยุดชะงักลงด้วยเก้อเขิน ตลอดงานพิธีเขาไม่กล้าเงยหน้าอันแดงเต็มไปด้วยพิษเมาของเขาดูหน้าพระเลย จำเดิมแต่นั้นมา ผู้เขียนได้มีสติเพิ่มความสำนึกขึ้นอีกเท่าตัว คือรู้ตัวว่า **ผู้ที่จะเป็นพระอยู่ได้ นอกจากอดทนต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ แล้ว จำต้องเป็นผู้ยอมแพ้เขาทุกๆ วิถีทางและทุกๆ กรณี**

พระผู้บวชอยู่ได้นานๆ มีข้อวัตรเป็นเครื่องฝึกหัดอบรม กาย วาจา ใจ พร้อมด้วยคุณธรรมเป็นเครื่องนำเหล่าพุทธบริษัทให้ตั้งอยู่ในสัมมาปฏิบัติ มีทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น ย่อมเป็นที่รู้จักมักคุ้นเคารพบูชาแก่เหล่าสาธุชนทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์มากเท่าไร ย่อมเป็นภาระแก่ท่านมากขึ้นเท่านั้น พระแก่ย่อมใช้ดีกว่าฆราวาสแก่เป็นไหนๆ วัวควายแก่เขาปลดชรา คนแก่ทางราชการเขาก็ปลดเกษียณอายุ แต่พระแก่ตราบใดยังมีลมหายใจอยู่ เขายังใช้อยู่ร่ำไป ยิ่งแก่ก็ยิ่งใช้ดี เห็นพระแก่แล้วมีความปลื้มปีติยินดียิ่งกว่าเห็นหน้าปู่ย่าตายาย **พระแก่ผู้พร้อมไปด้วยสมณลักษณะนั้น มิใช่ใครๆ จะสร้างได้ง่ายๆ เมื่อไรสร้างปูชนียวัตถุอย่างอื่น ถึงแม้จะสิ้นเปลืองมากและใช้เวลานานๆ ก็ยังมีคนสามารถสร้างให้สำเร็จได้ แต่การสร้างพระดังที่ว่านี้ ไม่มีใครจะสร้างได้เลย ท่านสร้างตัวท่านเองทั้งคุณค่าเล่า ก็ไม่มีใครสามารถจะตีราคาของท่านได้** ฉะนั้น จึงน่าเห็นใจแก่เหล่าสาธุชนผู้มีโชคดีที่ได้พบเห็นสนทนากราบไหว้บูชาแลทำบุญกับท่าน

อะไรแลหนอที่ทำให้พระท่านทนกัดฟันอยู่ภายใต้ร่มผ้าเหลืองอันไร้ค่า แท้จริงอะไรๆ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในวัดทั้งหมด แม้มรณภาพไปแล้ว ที่สุดของส่วนตัวที่ใช้อยู่ก็ตกเป็นของสงฆ์ไปหมด เว้นไว้แต่ของเล็กน้อยบางอย่างที่ได้มอบฉันทะให้เป็นกรรมสิทธิ์แก่คนใดคนหนึ่งก่อนแต่มรณะ หรือสงฆ์พร้อมกันอนุญาตให้ ของนั้นจึงจะตกเป็นของคนอื่นต่อไป เมื่อเป็นเช่นนั้นจะมีประโยชน์อะไรเล่ากับการที่ท่านมาทนทรมานอยู่ภายใต้ร่มผ้าเหลืองดังกล่าวแล้ว เพราะเป็นคนเกียจคร้านหรือไม่ ไม่มีอาชีพ

เลี้ยงตัวได้ หรือโกรธญาติพี่น้องพ่อแม่หรือ เป็นคนอาภัพโลกลอยแพเสียหรือ ฯลฯ คนประเภทดังกล่าวมานั้น ย่อมมีอยู่ทั่วบ้านทั่วเมืองหาได้ง่าย ใครๆ ก็ย่อมจะเห็นกันอยู่แล้ว ทั้งคนเหล่านั้นเขาก็เคยเห็นสภาพความเป็นอยู่ของพระมาแล้ว บางคนอาจเคยได้บวชมาแล้วด้วยซ้ำ แต่ไฉนเขาเหล่านั้นจึงทนอยู่ไม่ได้และไม่บวชเล่า **พระผู้บวชอยู่ได้นานๆ จึงมิใช่เพราะเหตุดังกล่าวมาแล้วแน่ คงจะมีคุณธรรมอันหนึ่งซึ่งลึกซึ้งเข้าไปกว่านั้นเป็นเครื่องชุบหล่อเลี้ยงน้ำใจของท่านให้เย็นฉ่ำเป็นหลักประจำใจของท่านอยู่เสมอ ท่านจึงไม่พรั่นพรึงต่อความลำบากตรากตรำเพียงผิวเผินอันมีต่อร่างกายภายนอกของท่าน** แน่นอนทีเดียว คนประเภทดังว่านั้น หากจะมาบวชก็อยู่นานไม่ได้ถ้ามิใช่เพราะคุณธรรมอย่างอื่น ไม่เหมือนกับความเข้าใจของคนบางคนที่ว่า ขี้เกียจจะตายหนีไปบวชเสีย หรือเป็นคนพิการแล้วผลักเข้าวัด เลยเป็นเหตุให้คนทั้งหลายผู้ไม่เข้าใจเรื่องภายในของพระ เหมาเอาว่าวัดเป็นที่เก็บคนเลวทราม เมื่อมองเห็นพระในเวลาเช้าเหลืองอร่ามตามถนน เลยตีราคาพระเท่ากันไปหมด นี่เป็นเหตุอันหนึ่งซึ่งทำให้คนมองพระไปในแง่เลวทราม แล้วก็เป็นจริงดั่งว่า เพราะ **ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อมีมากและนานเข้า ก็ต้องมีของปลอมปนอยู่ ของดีก็ต้องเสื่อมคุณภาพลงเป็นธรรมดา แต่ก็ไม่ควรเหมาเอาทั้งหมด เพราะการเลือกคนเข้ามาบวชในพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักเกณฑ์ไว้ดีแล้ว**

หลักเกณฑ์ของการบวช ก่อนจะรับคนเข้าบวช ให้ประชุมสมาชิกสงฆ์อย่างน้อย ๑๐ องค์ขึ้นไป และให้เลือกพระผู้ฉลาดองค์หนึ่งเป็นประธาน แล้วให้รองประธานซักซ้อมถามอันตรายิกธรรมกับคนผู้ที่จะเข้ามาบวชนั้น ทั้งต่อหน้าที่ประชุมและนอกที่ประชุมให้เรียบร้อยเสียก่อน เมื่อเห็นว่าบริสุทธิ์ไม่มีโทษแล้ว รองประธานจึงได้นำเอาตัวผู้จะบวชนั้นเข้ามาในที่ประชุมขออนุมัติและปรึกษากันเป็นการสงฆ์ เมื่อในที่ประชุมลงมติเป็นเอกฉันท์ ไม่มีใครค้าน นิ่งดุษณีภาพแล้ว จึงยอมให้บวชได้ กฎที่จะซักซ้อมนั้น

อันดับที่ ๑ บอกชื่อสมณบริขาร มีบาตรและผ้าเป็นต้น ที่จะนำมานุ่งห่มบวช ถ้าบกพร่องก็บวชไม่ได้

อันดับที่ ๒ ก็ถามถึงสุขภาพว่า เป็นโรคเรื้อน ฝี กลาก หืด ลมบ้าหมู หรือไม่ ถ้าเป็นก็ไม่ยอมบวชให้

อันดับที่ ๓ ก็ถามถึงความสมบูรณ์ของผู้จะบวช ตลอดถึงไม่ให้มีพันธะเกี่ยวข้องกับบุคคลภายนอกว่า *เธอเป็นมนุษย์หรือ เป็นชายหรือ เป็นไทหรือ* (ไม่มีทาส) *หาหนี้สินไม่ได้หรือ มิใช่ราชภัฏหรือ* (คือข้าราชการ) *มารดาบิดาอนุญาตแล้วหรือ อายุครบ ๒๐ แล้วหรือ บาตรจีวรมีครบแล้วหรือ* แล้วถามถึงชื่อเจ้าตัว ตอนสุดท้ายก็ถามถึงประธานสงฆ์ (อุปัชฌายะ)

เมื่อพิจารณาตามหลักกฎเกณฑ์ที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้แล้ว จะเห็นได้ว่ามีการคัดเลือกเอาผู้จะเข้ามาบวชอย่างเคร่งครัด มิใช่ทำโดยการสะเพร่า แต่ที่มีคนพรรค์ว่านั้นพลัดเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาได้ เป็นเพราะสมาชิกและประธานสงฆ์นั้นต่างหากที่มักง่ายไม่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้

นอกจากกฎเกณฑ์ที่จะซักซ้อมในเวลาจะบวชแล้ว ท่านยังให้เลือกบุคคลที่ไม่ควรให้บวชอีกมากมาย เป็นต้นว่า คนมีอวัยวะไม่สมส่วนสมประกอบ เช่น คนแขนขาสั้นยาวไม่ได้ส่วนเสมอกัน หูตาต่ำสูงไม่เสมอกัน ตัวยาวขาสั้น ขายาวตัวสั้น ตาบอดหูหนวกรูปเงาะ คนสองเพศ เป็นต้น ซึ่งบวชเข้ามาแล้วไม่เป็นที่เลื่อมใสและปฏิบัติศาสนกิจไม่ได้

เมื่อบวชเสร็จแล้ว ในขณะนั้นจะต้องเริ่มสอนให้รู้จักกิจของผู้บวชเพื่อจะได้ปฏิบัติตนให้ถูกต้องเพื่อความเป็นอยู่อย่างง่ายๆ ตามวิสัยของผู้บวชแล้ว เรียกว่า **อนุศาสน์**

สิ่งที่ไม่ควรทำ มี ๔ คือ *เสพเมถุน ๑ ลักขโมยของเขา ๑ ฆ่ามนุษย์แม้แต่เพิ่งตั้งครรภ์ ๑ อวดคุณวิเศษที่ไม่มีในตน ๑* ทั้ง ๔ อย่างนี้ บวชเข้ามาแล้วทำไม่ได้เด็ดขาด ละเมิดข้อใดข้อหนึ่งเข้าเมื่อไร ถึงขนาดแล้วขาดจากเป็นพระทันที

กิจที่ควรทำ ก็มี ๔ คือ *เที่ยวบิณฑบาต ๑ นุ่งห่มผ้าบังสุกุล ๑ อยู่โคนต้นไม้ ๑ ฉันยาดองด้วยน้ำมูตรเน่า ๑* กิจทั้ง ๔ อย่างนี้ ให้ผู้บวชเข้ามาแล้วพยายามทำด้วย

ความฉันทะ วิริยะ ตลอดชีวิต มิใช่บวชเข้ามารับความสุขเพราะข้าวสุกของชาวบ้าน เมื่อเขามีศรัทธานำเข้ามาถวายถึงที่อยู่ก็สุขพอแล้ว แต่ตนเองไม่มีวัตรปฏิบัติประกอบกิจหน้าที่ของตน ชนิดที่ว่า **คูหกะ** บวชเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง การบวชเข้ามาตามตำราโบราณท่านขนานนามไว้มีหลายชื่อ คือ มีทั้งบวชดีและบวชไม่ดี ดังนี้ **บวชดี** *บวชตามทำนองคลองพระนิพพาน* **บวชหนีสงสาร** *บวชนานเป็นคุณค้ำจุนพระศาสนา* **บวชไม่ดีก็มีมาก** เช่น **บวชเล่น บวชลอง บวชคลองประเพณี บวชผลาญข้าวสุก บวชสนุกตามเพื่อน บวชเชือนหารัก บวชพักแรงงาน บวชพาลยุ่งเพื่อน** การบวชที่ไม่ดียังมีอีกเยะ ด้วยอำนาจความเสื่อมโทรมด้านจิตใจของคนมากขึ้นเท่าไร การบวชที่ไม่ดีก็ยิ่งแต่จะเพิ่มทวีมากขึ้นเท่านั้น เพราะคนมีกิเลสประเภทไหน บวชเข้ามาแล้วเขาก็มุ่งไปในประเภทนั้น

ไม่เหมือนสมัยเมื่อคนมีจิตใจบริสุทธิ์ เมื่อท่านเห็นโทษทุกข์ในวัฏสงสาร การอยู่ครองฆราวาสไม่สามารถจะทำตนให้พ้นทุกข์ได้เพราะสิ่งแวดล้อมบีบบังคับนานัปการ บวชทางเดียวเท่านั้นจึงจะมีโอกาสบำเพ็ญตนให้พ้นจากทุกข์ได้ ฉะนั้น เมื่อท่านบวชเข้ามาแล้ว กิจวัตรปฏิบัติทุกๆ อย่างที่ท่านทำ จึงเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ แม้กิจวัตรนั้นๆ จะเป็นของละม้ายคล้ายกันกับของฆราวาสก็ตาม แต่ท่านทำเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากทุกข์โดยส่วนเดียว เช่น การบิณฑบาต แทนที่จะแสวงหาเพื่อความร่ำรวยได้มากและรสชาติที่ดีๆ ท่านมีสติระวังสังวรกายวาจาให้สุภาพเรียบร้อยในการขอและการรับ ระวังใจไม่ให้ทะเยอทะยานอยาก มีสติพิจารณาอาหารโดยอุบายอันชอบไม่ให้ประกอบเข้ากับกิเลส ให้เห็นเป็นเพียงแต่สักว่าเป็นธาตุ ๔ มีคุณเพียงเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายอันนี้ที่ยังทำความดีอยู่มิให้ตาย อาหารทั้งหลายที่บริโภคเข้าไปนี้ จะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้นอกจากกลับกลายเปื่อยเน่าเป็นมูตรเป็นคูถไปเท่านั้น (อุจจาระ ปัสสาวะ) หากบริโภคเพื่อความเพลิดเพลิน ไม่มีสติควบคุม จิตคิดออกนอกเรื่องดังกล่าวมานี้แล้วผิดหน้าที่ของพระ ท่านจึงเรียกว่า **กิจวัตรในการบิณฑบาต** มิใช่กิจวัตรเหมือนการขอทานดังคนขอทานทั่วไป แล้วก็เป็นบุญกุศลแก่ผู้ไปขอด้วย (คือชำระจิตใจของตนไปในตัว) ทั้งผู้ให้ทานก็ได้บุญมาก โดยที่ได้ให้ทานแก่ท่านผู้ที่ทรงคุณธรรมคือความบริสุทธิ์ **พระผู้ดีบวชเข้ามาแล้ว ต้องน้อมเอาข้อวัตรมาเป็นเครื่องฝึกหัดอบรมกาย วาจา ใจของตน** มิใช่เหมือนพระที่บวชไม่ดีดังกล่าวแล้ว ผู้ที่บวชเข้ามาดี ถึงแม้จะอยู่ไม่ได้นาน

แต่การฝึกฝนอบรมกาย วาจา ใจ ของตนด้วยข้อวัตร นอกจากตนจะได้บุญกุศลตามความสามารถของตนแล้ว ยังเป็นบุญกุศลแก่ผู้มีจิตศรัทธาให้ความอุปถัมภ์แก่ตนอีกด้วย

วัตรของผู้บวชเข้ามาแล้วที่จะต้องปฏิบัตินอกจากบิณฑบาตดังกล่าวแล้ว ยังมีอีกมาก ท่านจัดเป็นหมวดๆ ไว้ตามกิจหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ เรียกว่า **ขันธกวัตร** คือ **ข้อวัตรอันเป็นหมวดหมู่** มี ๑๔ หมวดด้วยกัน วัตรอันภิกษุผู้บวชเข้ามาจะพึงศึกษาปฏิบัติโดยเฉพาะ หรือจักเรียกว่ากฎข้อบังคับกับตัวเองก็ได้ คือ :-

๑. **อาคันตุกวัตร** *กิจที่พระผู้จรมาใหม่จะปฏิบัติต่ออาวาสที่ตนมาถึงหรือเจ้าถิ่น*
๒. **อาวาสิกวัตร** *กิจที่เจ้าของถิ่นจะต้องปฏิบัติต่อพระผู้มาใหม่*
๓. **คมิกวัตร** *กิจที่ผู้เตรียมตัวจะออกจากอาวาส*
๔. **อนุโมทนาวัตร** *กิจที่ผู้รับไทยทานเขาแล้วอนุโมทนาทาน*
๕. **ภัตตัคควัตร** *กิจรักษาโรงฉันให้สะอาดเรียบร้อยตลอดถึงการฉัน*
๖. **ปิณฑจาริกวัตร** *ธรรมเนียมเที่ยวบิณฑบาตดังกล่าวแล้ว*
๗. **อรัญญิกวัตร** *วิธีการปฏิบัติตนและที่อยู่ในเวลาอยู่ป่า*
๘. **เสนาสนวัตร** *กิจที่จะต้องทำความสะอาดและรักษาซ่อมแซมเสนาสนะ*
๙. **ชันตาฆรวัตร** *รักษาความสะอาดเรียบร้อยในโรงไฟ*
๑๐. **วัจจกุฎีวัตร** *รักษาความสะอาดในส้วมและทำตนให้เหมาะสมในเวลาเข้าส้วม*
๑๑. **อุปัชฌายวัตร** *ปฏิบัติอุปัชฌายะด้วยความเคารพจงรักภักดี*
๑๒. **สัทธิวิหาริกวัตร** *เอาใจใส่สัทธิวิหาริกอย่างภาคภูมิใจ*
๑๓. **อาจริยวัตร** *ปฏิบัติอาจารย์ด้วยความเคารพเสมือนพ่อเลี้ยง*
๑๔. **อันเตวาสิกวัตร** *สนใจในอันเตวาสิกผู้มาอยู่อาศัยเสมือนลูก*

เมื่อเรามาพิจารณาดูกิจวัตรของพระทั้ง ๑๔ ข้อนี้แล้ว วิธีการของผู้บวชเข้ามาเป็นพระแล้วนั้นมิใช่ย่อย เป็นของวิเศษมากทีเดียว นำสมัยอยู่เสมอ พระพุทธองค์บัญญัติข้อวัตรเหล่านี้ไว้ให้ปฏิบัติตามเมื่อครั้งกระโน้นล่วงมาแล้ว ๒,๕๐๐ กว่าปี ด้วยความรู้รอบคอบของพระองค์แต่พระองค์เดียว ทั้งสมัยโน้นวิทยาศาสตร์ยังไม่เจริญ เมื่อมา

ถึงสมัยวิทยาศาสตร์เจริญเต็มที่แล้ว ข้อวัตรที่พระองค์ทรงบัญญัติไว้นั้นก็ยังนำมาใช้ได้ดีอยู่ และคนสมัยวิทยาศาสตร์ก็ยังปฏิบัติตามนั้นไม่ได้ครบถ้วนอีกด้วย

ผู้บวชด้วยความไม่เลื่อมใสศรัทธา ไม่มีปัญญามองเห็นคุณและโทษตามเป็นจริงแล้ว ไม่สามารถจะทรงเพศบรรพชิตอันเต็มไปด้วยธรรมนี้ไว้ได้ พุทธศาสนาท่านอุปมาไว้เหมือนกับมหาสมุทร ย่อมบริสุทธิ์ใสสะอาดอยู่เสมอ แม้ของสกปรกเพียงปลาตายตัวเล็กนิดเดียว ก็ไม่สามารถจะลอยอยู่ได้ในมหาสมุทร คลื่นย่อมซัดขึ้นฝั่งหมดฉันใด คนไม่บริสุทธิ์ ไม่กอปรด้วยศรัทธา ไม่มีปัญญาเห็นโทษในวัฏสงสาร เมื่อบวชเข้ามา ถึงใครจะไม่ตำหนิติโทษ แต่ตนเองหากเห็นโทษของตนเองแล้วเกิดความเดือดร้อนใจ สึกออกไปเอง ตรงข้าม ผู้มีปัญญาพิจารณาเห็นโทษในวัฏสงสาร ถึงแม้ครองฆราวาสอยู่อภิรมย์ชมเชยในกามสุข จะสุขแสนสุขสักเท่าไรก็ตาม แต่เห็นกามสุขนั้นเหมือนยาพิษเคลือบน้ำตาล หรือเห็นเป็นมารร้าย ปีศาจ ศัตรูของชีวิตตนไป เมื่อเข้ามาบวชแล้ว จึงเห็นเป็นเหมือนได้พ้นจากศัตรูหมู่มารร้าย บรรพชาแล้วเหมือนกับได้เกราะหุ้มป้องกันภยันตรายเช่นนั้น **ข้อวัตรที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ให้ปฏิบัติ** *จึงเหมือนกับคาถาร่ายกันปีศาจ* **พระธรรมที่พระองค์ทรงประกาศไว้แล้วมี ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น** *จึงเหมือนกับเป็นโอสถสำหรับรักษาโรคภัย บำรุงสุขภาพอนามัยให้สมบูรณ์พูนสุขตลอดเวลาฉะนั้น* ดังนั้น ท่านจะบวชเป็นสิบๆ ปี ชีวิตในการเป็นพระของท่านก็ไม่เห็นแปลกอะไร เปรียบดังเด็กกำลังเจริญวัยรุ่น ย่อมไม่รู้สึกมีความทุกข์

สรุปแล้ว ผู้อยู่ครองฆราวาสก็เป็นทุกข์ บวชเป็นบรรพชิตก็ทุกข์ เพราะมีขันธ์ ๕ เหมือนกัน มาบวชก็เอาขันธ์ ๕ ที่เป็นฆราวาสนั่นแหละมาบวช แต่ทุกข์ของฆราวาสเป็นทุกข์ชนิดถูกงูพิษกัดหรือน้ำร้อนลวกอยู่เสมอ หากไม่มียาดีหมอดีรักษาทันแล้วชักจะแย่หน่อย ส่วนทุกข์ของผู้บวชนั้น ถ้าบวชด้วยความไม่มีศรัทธาปัญญาดังกล่าวแล้วก็เป็นทุกข์ชนิดโรคเรื้อรัง ถ้าบวชด้วยความมีศรัทธาปัญญาใจบริสุทธิ์แล้ว ก็ไม่ผิดอะไรกันกับปล่อยลูกโป่งขึ้นบนท้องฟ้า ฉะนั้น พระพุทธเจ้าผู้ทรงมีพระมหากรุณาแก่ปวงสัตว์เวไนยนิกรจึงได้ทรงสั่งสอนแนวดำเนินชีวิตไว้ให้แก่คนทั้ง ๒ ประเภทนั้น เพื่อจะได้ดำเนินให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องประสงค์ของตนๆ คือ **ฆราวาสก็ทรงสั่งสอนให้ตั้ง**

อยู่ในฆราวาสธรรม (คิหิปฏิบัติ) ดังกล่าวแล้วข้างต้น **ส่วนผู้บวชเข้ามาก็สอนให้ปฏิบัติฝึกหัดอบรมตนตามกิจวัตร (วัตร ๑๔)** ที่แสดงมาแล้ว

คนเราจะดีหรือที่เรียกว่าเป็นอารยชนได้ นอกจากน้อมนำเอาพระธรรมมาปฏิบัติ หรือน้อมเอาตัวของเราเข้าไปปฏิบัติตามธรรมแล้ว ไม่มีอะไรเลยที่จะทำให้คนเราดีขึ้นมาได้ แม้ที่สุดแต่สัตว์ดิรัจฉาน เขาก็ยังต้องนำเอาธรรมนี้แหละไปฝึกอบรม ฉะนั้นเครื่องวัดความเป็นอารยชนของผู้อยู่ครองฆราวาส จึงขึ้นอยู่กับฆราวาสธรรมดังกล่าวแล้ว ส่วนผู้บวชเป็นบรรพชิต ก็ขึ้นอยู่กับข้อวัตรเช่นกัน เขาจึงมีคำพังเพยว่า **อยากรู้จักวัตรให้ดูที่ถาน (ส้วม) อยากดูสมภารให้ดูสามเณรน้อย** อธิบายว่า วัตร ๑๔ นั้น ส้วมเป็นของสกปรกกว่าสิ่งใดๆ ไม่ค่อยจะทำความสะอาด แต่ถ้าส้วมที่สกปรกนั้นสะอาดดีแล้ว ข้อวัตรอื่นๆ นอกนี้ที่จะไม่ทำไม่ต้องสงสัย ส่วนสามเณรตัวนิดๆ ก็เหมือนกัน ถ้าสามเณรขนาดนั้นมีสัมมาจารวัตรสุภาพเรียบร้อยดีแล้ว จะป่วยกล่าวไปไยถึงพระที่รู้จักดีชั่วแล้ว ต้องเรียบร้อยดีกว่าสามเณรตัวนิดๆ นั้นแน่นอนทีเดียว

ผู้บวชเข้ามามีข้อวัตรเป็นเครื่องฝึกหัดอบรมดีแล้ว เรียกว่าได้กระทำเหตุที่ดีและถูกต้องแล้ว ผลขั้นสูงคือความบริสุทธิ์ได้แก่มรรคผลนิพพานไม่ต้องกล่าว ย่อมเป็นเงาตามตัวมา *เปรียบเหมือนต้นไม้ที่ยืนต้นยังไม่ตาย ถึงจะไม่มีใครไปวัดสอบความเจริญเติบโตของมัน มันก็เจริญเติบโตไปในตัวของมันเอง พร้อมกันนั้น ความแข็งแกร่งของแก่นภายในลำต้นของมันก็เพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ซึ่งไม่มีใครจะแลเห็นมันได้ จนมีกำลังต้านทานต่อลมพายุให้พ้นอันตรายได้เป็นที่สุด หากไม่ได้รับผลอันสูงสุด ก็ยังได้ชื่อว่าเป็น* **กัลยาณปุถุชน**

วิจัยธรรมออกจากโลก

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๕

วันนี้จะอธิบายถึงวิธีกลั่นกรองธรรมออกจากโลก หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า วิจัยธรรมให้ออกจากโลก ให้เห็นธรรมเป็นธรรม เห็นโลกเป็นโลก กรองเอาของเลวออก ให้มันยังเหลือแต่ของดี ของอย่างหยาบเราไม่ต้องการแล้วก็กรองออกเสีย เก็บไว้แต่ของละเอียด เหมือนกับน้ำที่มันขุ่น เรากรองเอาแต่ของขุ่นออก เก็บของใสๆ ไว้ใช้บริโภค คนเราเกิดขึ้นมาในโลกอันนี้แล้วก็ปะปนอยู่กับโลก วุ่นวายอยู่กับโลก เห็นเรื่องของโลก ได้ผ่านได้ประสบพบเหตุการณ์มาแล้วทุกอย่างทุกประการ **ผู้ที่ปฏิบัติศีลธรรมทั้งหลายล้วนแล้วแต่เบื่อเรื่องโลก เห็นโทษของเรื่องโลก ของเรื่องวัฏสงสาร จึงได้พากันพยายามมาปฏิบัติทางด้านศีลธรรม เพื่อกลั่นกรองเอาธรรมะออกมาจากโลกอันนี้ ในทางพุทธศาสนา เครื่องกลั่นกรองนี้พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เครื่องกลั่นกรองมี ๓ อย่างนี้เท่านั้น**

ศีล เป็นเครื่องกลั่นกรองอย่างหยาบก็จริงอยู่ แต่ถ้าหากไม่มีศีลเป็นเครื่องกรองเสียแล้ว เราก็ไม่รู้จักว่าคนเรามีเรื่องของโลกปะปนอยู่มากน้อยเท่าใด คำว่า **สัตว์โลก** แปลว่า ผู้ยังข้องยังติดอยู่กับโลก คนเรามันยังติดอยู่กับโลก พอใจยินดีกับโลก ท่านจึงเรียกว่าสัตว์ มนุษย์คือสัตว์ประเภทหนึ่ง สัตว์โลกเมื่อเกิดขึ้นตามธรรมดาสามัญทั่วไปย่อมเห็นแก่ตัว เอาแต่ความสุขส่วนตัวเป็นพื้น การเห็นแก่ตัวนั่นแหละเป็นวิสัยของสามัญสัตว์ทั่วไป หรือจะพูดอีกนัยหนึ่งว่าเป็นเรื่องของโลก สัตว์ทุกประเภทเมื่อ

เห็นแก่ตัวแล้วก็จะต้องขวนขวายแสวงหาแต่ความสุขเพื่อตัวฝ่ายเดียว การขวนขวายหาความสุขเพื่อตัวฝ่ายเดียวนั้น ก็จะต้องเป็นเรื่องกระทบกระเทือนเบียดเบียนถึงคนอื่นหรือสัตว์อื่นให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน นี่เป็นวิสัยของโลก มันเป็นอยู่อย่างนี้ตลอดกาล ถ้าหากว่าเราเห็นเรื่องการเบียดเบียนหรือการเห็นแก่ตัวเป็นเรื่องทำลายความสุขของคนอื่น เป็นเครื่องทำความเดือดร้อนให้กับคนอื่นหรือสัตว์ตัวอื่น เราจึงหันมารักษาศีล คือหาเครื่องกรองเพื่อให้เห็นว่าการทำเช่นนั้นมันไม่ดี มันเป็นเรื่องนำมาซึ่งความทุกข์เดือดร้อนให้แก่คนอื่นและสัตว์ตัวอื่น

ตัวอย่างเช่น **งดเว้นจากการฆ่าสัตว์** ตามปกติคนเรามีนิสัยชอบกินเนื้อเขาเป็นพื้น เห็นเนื้อเขาก็น้ำลายพุ่งออกมาเลยไม่ว่าเนื้ออะไรทั้งหมด มันติดนิสัยกินเนื้อเขาเอามาเป็นอาหารเอามาบำรุงร่างกายของตัว อันนี้เรียกว่าเห็นแก่ตัว ถ้าหากผู้ใดรู้เรื่องหมดเห็นโทษเห็นภัยอย่างนี้แล้ว หันมาพยายามรักษาศีล คืองดเว้นการฆ่าสัตว์ ถึงแม้จิตใจมันยังชอบหรือยังอยากอยู่ก็ตาม แต่กายและวาจาไม่กระทำ คือกายไม่ไปฆ่า หรือวาจาไม่บังคับให้เขาฆ่า งดเว้นเพียงข้อเดียวเท่านั้น ธรรมะก็ปรากฏขึ้นมาแล้วในกายในวาจาของคนๆ นั้น คือไม่เบียดเบียนสัตว์อื่น นี่มันกรองได้อย่างนี้ หากใจยังคิดนึกอยู่ท่านก็ไม่ได้ปรับโทษว่าเป็นการล่วงละเมิดศีลข้อ ๑ คือฆ่าสัตว์ เพราะกายและวาจางดได้ไม่ยอมทำ เนื่องจากกลัวศีลจะขาด แต่ใจยังรักษาไม่ได้ เท่านี้ก็เป็นการกรองออกมาจากโลก ไม่เป็นโลกแล้ว มีธรรมขึ้นมาแล้ว แต่ธรรมตอนนี้ยังไม่ทันบริสุทธิ์ ธรรมยังเศร้าหมอง ยังไม่ทันผ่องใสเต็มที่ เปรียบเหมือนกับทองคำที่เขาหล่อหลอมแล้ว ไล่ขี้มันออกแล้ว เป็นทองบริสุทธิ์ก็จริง แต่ยังไม่ได้ทำรูปพรรณให้เป็นเครื่องใช้ มันยังไม่สวยสดงดงามพอจะเป็นเครื่องประดับตกแต่งได้ ศีลก็ขนาดนั้นเหมือนกัน สำหรับข้อแรก เราก็พอจะเห็นการกลั่นกรองออกมาได้แล้ว

ข้อที่ ๒ งดเว้นเสียจากการลักขโมยฉ้อโกงของของคนอื่นเอามาเป็นกรรมสิทธิ์ของตน คนเราเมื่อเห็นแก่ตัวแล้วก็ต้องแสวงหา ทีแรกก็ทำมาค้าขายแลกเปลี่ยนหาผลกำไรเป็นธรรมดา เมื่อหาผลหากำไรได้ไม่พอใจ เพราะความโลภมันแทรกซึมอยู่มากก็จะมีการละโมบ ฉ้อโกง หรือเห็นของที่เขาทอดทิ้งไว้ ไม่เห็นเจ้าของ ก็จะหยิบฉวย

เอาไปเป็นของตน นี่เป็นโลกมันแทรกซึมอยู่กับธรรมอย่างนี้ ถ้าหากว่าเรามาสมาทานศีลหรือตั้งใจงดเว้นศีลข้อที่ ๒ คือไม่ลักขโมยฉ้อโกงของเขา ถ้าใจมันยังอยากอยู่ แต่เรากลัวศีลจะขาด เราก็พยายามไม่ฉ้อโกงไม่ขโมยของเขา อันนี้ก็เรียกว่าเรากรองจากโลกออกมาแล้ว จะปรากฏขึ้นมาแก่ใจของตนว่าธรรมะของเราปรากฏขึ้นแล้ว

ส่วนข้ออื่นๆ เช่น การประพฤติผิดมิจฉาจาร กล่าวมุสาวาจา ดื่มสุราเมรัย หรือศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ถ้าจะไล่เป็นข้อๆ ไปแล้วก็ยืดยาว เพียง ๒ ข้อนี่ก็แสดงให้เห็นชัดอยู่แล้วว่า **การกลั่นกรองธรรมะออกมาจากโลก กรองได้ด้วยวิธีนี้ คือกรองด้วยการรักษาศีล การรักษาศีลจึงได้ชื่อว่าเป็นเครื่องวัดเครื่องเทียบของผู้ดีและไม่ดี คนที่มีธรรมะหรือไม่มีธรรมะจะเห็นชัดในตนเอง และกรองจากโลกได้ขนาดไหน ก็เห็นชัดด้วยใจของตนเอง ไม่ต้องมีคนอื่นวัด ไม่ต้องให้คนอื่นวัดเทียบให้ ถ้าหากศีลอันนั้นเป็นนิจศีล คือว่ารักษาอยู่เป็นนิจ ก็เรียกว่าเราค่อยห่างไกลออกมาจากโลก ถ้าหากขาดเป็นท่อน วิ่นๆ แหว่งๆ หรือด่างพร้อยไม่เรียบร้อย อันนั้นก็เรียกว่าโลกแทรกซึมมาเป็นครั้งเป็นคราว เรายังไม่ห่างไกลจากโลก โลกยังมาแทรกซึมได้อยู่**

ที่อธิบายเรื่องศีลให้ฟังในที่นี้ เพราะประสงค์จะให้เข้าใจชัดถึงเรื่องว่า ศีลเป็นเครื่องกลั่นกรองธรรมออกมาจากโลกด้วยการรักษาศีลวิธีเดียวเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่น ถ้าไม่มีศีลเป็นเครื่องวัดเทียบแล้ว คนเราก็ไม่มีต่ำสูง ไม่มีดีเด่นกว่ากันเลย พระพุทธเจ้าทรงเทศนาถึงเรื่องศีลไว้มากมายกว้างขวาง เช่น

สีตลฏฺโฐ	โดยอรรถแปลว่า *เป็นของเย็น*
สิรฏฺโฐ	โดยอรรถแปลว่า *เป็นของสูง*
สิลฏฺโฐ	โดยอรรถแปลว่า *เป็นของหนักแน่นโดยปกติ*
สีสฏฺโฐ	โดยอรรถแปลว่า *ยิ่ง*

บางตอนพระองค์ทรงแสดงถึงว่า ศีลเป็นเครื่องประดับของคนทุกวัยตั้งแต่หนุ่มถึงคนแก่ และประดับได้ตลอดกาลเวลา ผู้รักษาศีลดีแล้วเป็นของงดงาม งามคน คืองามรูปงามโฉม งามผิวพรรณวรรณะนั้น ยังมีการทรุดโทรมเฒ่าชราไปได้ **งามด้วยศีล**

มีมารยาทสุภาพเรียบร้อย เป็นที่น่าดูน่าชม เป็นที่เจริญตาเจริญใจ และคนทั่วๆไป ต้องการสมาคมด้วย ถึงสังขารร่างกายจะแก่ทรุดโทรมหรือเหี่ยวแห้งด้วยประการใดๆก็ตาม แต่ความงามของศีลประดับให้งดงามได้ตลอดกาลเวลา นั่นเป็นของเลิศประเสริฐ ยิ่งกว่าสิ่งใดทั้งปวงหมด

ทุกคนพากันปรารถนาความดี คือ ศีล แต่หากเอาศีลมาประดับไม่เป็น ขี้เกียจขี้คร้านไม่อยากรักษาศีล มันก็ยังเป็นโลกอยู่อย่างนั้น ถึงจะตกแต่งประดับกายสวยสดงดงามสักเท่าไรก็ตาม ยังสามารถทำความชั่วได้ ชื่อว่าโลกสกปรก ถ้าไม่มีศีลเป็นเครื่องบังคับเป็นเครื่องกั้นไว้ คนจะทำความชั่วทุจริตได้ทุกวิถีทาง ดังนั้น ศีลจึงชื่อว่าเป็นของงาม คนขี้เหร่ขี้ร้ายหรือคนสวยสดงดงามก็ตาม เมื่อมีศีลเป็นเครื่องประดับแล้วงามไปทั้งนั้น งามพร้อมทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ใช่งามแต่เพียงในโลกนี้ เมื่อตายแล้วไปสู่โลกข้างหน้าก็ยังงาม งามตลอดกาลเวลา ดังนั้น วิธีกลั่นกรองธรรมออกจากเบื้องต้นก็คือการรักษาศีล

ทีนี้วิธีที่ละเอียดเข้าไปกว่านั้นอีก คือกลั่นกรองด้วยการทำ **สมาธิ** ได้แก่ **ทำความสงบอบรมจิตใจให้มีอารมณ์อันหนึ่งอันเดียว** เพราะจิตใจของคนเรามันยุ่ง มีอาการมากอารมณ์มาก อารมณ์ก็คือเรื่องที่เราคิดนึก จิตใจผูกพันติดอยู่ในเรื่องนั้นๆ เรียกว่าอารมณ์ คิดนึกวุ่นวี่วุ่นวายอยู่ตลอดเวลา ถ้าหากเราไม่มีการสำรวมระวังหรือไม่มีการทำความสงบเสียเลย ตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งวันตาย เราจะไม่ได้เห็นจิตของเราสักที ทั้งๆ ที่จิตมีอยู่ในตัวของเรา แต่เราไม่รู้จักจิตของตน ไม่เคยทราบว่าจิตคิดดีคิดชั่ว คิดหยาบคิดละเอียด ไม่ทราบว่าจิตอยู่หรือจิตไป อวดอ้างแต่ว่าเรามีจิต ได้ยินพระท่านบอกว่าอะไรๆ ก็อยู่ที่จิตทั้งหมด แต่ว่าแท้จริงนั้นจิตเป็นอย่างไร มีอะไรอยู่ที่จิตบ้าง ก็ไม่เคยเห็นไม่เคยทราบเลย เฉพาะผู้ทำความสงบอบรมภาวนาสมาธิฝึกหัดให้จิตอยู่ในอารมณ์อันเดียวนิ่งแน่ว ไม่มีอารมณ์อื่นมาปะปนจิตได้เท่านั้น ที่จะรู้จักจิตของตน ขณะที่จิตสงบนิ่งอยู่ ถ้าหากว่ามันจะปรากฏอารมณ์ขึ้นมาก็เห็นชัดที่จิต เช่น ความคิดนึกต่างๆ หรือเกิดความทะเยอทะยานดิ้นรนอยากได้โน่นอยากได้นี่ ก็จะเห็นปรากฏขึ้นได้ที่จิต มันทำให้จิตไม่เป็นหนึ่งเสียแล้ว ทีแรกขณะสงบนิ่งแน่วอยู่นั้น

จิตมันเป็นหนึ่งอยู่ เมื่อเห็นจิตเป็นหนึ่งแล้ว คราวนี้พอเกิดอารมณ์ขึ้นจะเป็นสองขึ้นมา มันปรากฏให้เห็นชัดว่าจิตอันหนึ่ง อารมณ์อันหนึ่ง ปรากฏการณ์เช่นนี้จะเห็นได้ด้วยตนเอง เมื่อทำจิตให้ถึงความสงบแล้วรู้ได้ทันทีทันใด

ดังนั้น จะเห็นว่าการทำสมาธิเป็นการแยกจิตให้ออกจากโลก. เพราะจิตสงบจากอารมณ์ต่างๆ เช่น ความทะเยอทะยาน ความอยาก ความดิ้นรน ความขี้เกียจขี้คร้าน เบื่อหน่าย ความโกรธ ฯลฯ ซึ่งเป็นตัวโลก ถ้าจิตยังมีอารมณ์ต่างๆ จิตมันยังเป็นโลกอยู่ เมื่อเรากำจัดหรือขับไล่อารมณ์ให้มันหนีเสียแล้ว ก็ยังเหลือจิตอันเดียว เรียกว่า **เอกัคคตาจิต** อันนี้เป็นการขัดจิตหรือกลั่นกรองจิตออกมาจากโลกคือตัวเราเองนั่นแหละ หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า กรองธรรมออกมาจากโลก คราวนี้เป็นธรรมล้วนๆ เพราะจิตบริสุทธิ์ เครื่องกรองอันที่ ๒ นี้ตรงเข้าถึงจิตใจเลย **เบื้องต้นกรองด้วยศีลนั้นมันยังไม่บริสุทธิ์ เพราะกรองแต่กายและวาจา ส่วนจิตยังเศร้าหมองอยู่ ถ้ามากรองด้วยสมาธิแล้ว จิตบริสุทธิ์ สงบ สบาย ไม่ต้องคอยงดเว้นอะไรมากนัก พองดเว้นตรงที่จิตไม่ให้คิดทะเยอทะยานดิ้นรนอยากได้เท่านั้น ศีลบริสุทธิ์เลย**

ในสมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ ภิกษุบวชมาใหม่รูปหนึ่ง เห็นพระวินัยเป็นข้อบังคับมากมายเหลือเกิน จะกระดิกติงตัวก็ไม่ได้ ทำอะไรก็มีแต่ผิดพระวินัยทั้งนั้น เลยกลัวพระวินัย บอกว่าอยู่ไม่ได้จะสึก พระพุทธองค์ทรงเรียกมาไต่ถาม *“ทำไมจึงจะสึก”* พระภิกษุก็กราบทูลตามความเข้าใจของตนว่า *“พระวินัยมากเหลือเกิน กระดิกตัวก็ไม่ได้ มีแต่อาบัติ อลัชชี มีแต่โทษ ผิดศีลทั้งนั้น ข้าพระองค์อยู่ไม่ได้ปฏิบัติไม่ไหวเสียแล้ว”* พระพุทธองค์ตรัสว่า *“ถ้ามันมาก ก็อย่าเอามันมากนัก ให้ระวังรักษาจิตอันเดียว ไม่ต้องไปรักษาอะไรมากมาย สำรวมรักษาจิตอันเดียว”* พระภิกษุรูปนั้นชอบใจ ตั้งใจปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ต่อมาได้บรรลุมรรคผลนิพพาน นี่แสดงถึงว่า **เมื่อสำรวมรักษาจิตแล้ว ศีลจึงค่อยบริสุทธิ์หมดจด**

พระพุทธองค์ตรัสเทศนาไว้ว่า **มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา** *ธรรมทั้งหลายมีใจคือมโนเป็นหัวหน้า* **มโนเสฏฺฐา มโนมยา** *ใจเป็นของประเสริฐ สำเร็จแล้วโดยใจ* **มนสา เจ ปสนฺเนน ภาสติ วา กโรติ วา** *จะพูดจะกล่าวคำใดต้องออกจากใจ ใจเป็นของประเสริฐสูงสุด*

ด้วยประการอย่างนี้ พระองค์จึงทรงสอนให้อบรมใจคือฝึกหัดทำสมาธิ เป็นการกลั่นกรองธรรมออกมาจากโลกขั้นที่ ๒ ขั้นนี้ถึงแม้บริสุทธิ์แล้ว อาจจะเศร้าหมองอีกก็ได้ นักภาวนาทั้งหลายจะรู้ได้ด้วยตนเอง เช่น เรานั่งภาวนาทำสมาธิในครั้งนี้แหละ เมื่อเข้าถึงเอกัคคตาจิต จิตใจใสสะอาดหมดจด ความอยาก ความทะเยอทะยาน ความเกียจคร้านหายไป จะเห็นได้เอง พอออกจากภาวนาแล้ว โลกเข้ามาแทรกซึมอีก ความอยาก ความทะเยอทะยาน ดิ้นรน วิ่งเข้ามาประดังรอบด้าน ทำให้จิตมัวหมอง อันนี้เรียกว่าโลกมันแทรกเข้ามาหาธรรม เหตุนั้นขั้นนี้ก็ยังไม่บริสุทธิ์เต็มที่

ท่านจึงให้ใช้วิธีกลั่นกรองที่ละเอียดเข้าไปกว่านั้นอีกเป็น**ขั้นที่ ๓ คือกลั่นกรองด้วยปัญญา ใช้ปัญญาวิพากษ์วิจารณ์** ไม่ได้วิพากษ์วิจารณ์ที่อื่นใด ท่านให้พิจารณาสังขารหรือขันธโลกนี่แหละ โลกอันกว้างศอก ยาววา หนาคืบหนึ่ง ของเรานี่แหละ ให้ปรารภลงตรงนี้ เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย พอตายแล้วเอาอะไรไปไม่ได้สักอย่างเดียว ความทะเยอทะยานดิ้นรนกระเสือกกระสนอะไรต่างๆ ความเหน็ดเหนื่อย ขี้เกียจขี้คร้านสารพัด สิ่งทั้งปวงเรื่องทั้งหลายนั่นเป็นของมีประจำอยู่ในโลก ไม่ได้เป็นของใครโดยเฉพาะ เรื่องทั้งหลายนั้นเป็นต้นเหตุให้เกิดความชั่วทุจริต เราเห็นพิษสงของมันอย่างนั้นแล้วจึงพยายามละถอน ขณะใดที่อารมณ์ต่างๆ ทางโลกเกิดขึ้นมา ก็เพ่งพิจารณาให้เห็นโทษเห็นภัยอยู่อย่างนั้น ปัญญาตรงนั้นจะชัดเจนเข้ามาในใจแนบเนียนอยู่กับจิตกับใจอยู่ตลอดกาลเวลา มีความอยากทะเยอทะยานขึ้นในขณะไหน ปัญญาตัวนั้นคอยกำกับชัดอยู่กับจิตอันนั้น รู้เห็นทันทีอยู่ตลอดกาลเวลา ความทะเยอทะยานและความดิ้นรนอันนั้นก็หายไป ฝึกหัดอยู่อย่างนี้เรื่อยไป นานๆ หนักเข้า อารมณ์ต่างๆ ไม่เกิดเพราะเห็นตามเป็นจริง

นี่เป็นการใช้ปัญญากลั่นกรองละเอียดเข้าไปอีก ต้องกรองแล้วกรองเล่า ปัญญาจึงเป็นของประเสริฐที่ทุกคนปรารถนา เพราะปัญญานี้สามารถจะทำให้เกิดความบริสุทธิ์หมดจดได้ พุทธภาษิตที่ท่านตรัสว่า **ปญฺญาย ปริสุชฺฌติ** *เพราะปัญญาอย่างเดียวจึงบริสุทธิ์* **ศีลก็ยังไม่ทันบริสุทธิ์ สมาธิก็ยังบริสุทธิ์เต็มที่ไม่ได้ตลอดไป ดังอธิบายมาแล้ว การกรองขั้นละเอียดด้วยปัญญา จึงค่อยทำให้บริสุทธิ์ได้เต็มที่และถาวร**

จะเห็นว่าเราจะเลือกเอาการกลั่นกรองโดยวิธีใดวิธีหนึ่งไม่ได้ ต้องผสมกันผนวกเข้าด้วยกันจึงจะได้ผลเต็มที่ เพราะเหตุว่า **การกรองทั้ง ๓ ขั้นเกี่ยวข้องอาศัยกันอยู่ ปัญญาจะเกิดขึ้นก็เพราะสมาธิหนักแน่น สมาธิที่จะหนักแน่นได้ก็เพราะมีศีลบริสุทธิ์เสียก่อน สมาธิก็ต้องอาศัยปัญญาคอยช่วยด้วยเหมือนกัน ต้องมีอุบายแยบคายสำหรับที่จะชำระจิตใจของตนให้จิตปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวงลงได้ และศีลจะบริสุทธิ์ได้เพราะปัญญาเห็นชัดตามเป็นจริง คือเห็นโทษเห็นภัยในการที่ไม่รักษาศีล เมื่อเห็นโทษแล้วจึงรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ ไม่ใช่คุมให้รักษาหรือบังคับให้รักษา แบบนั้นรักษาศีลให้บริสุทธิ์ไม่ได้ ถ้าไม่เห็นชัดด้วยตนเองแล้วรักษาให้บริสุทธิ์ไม่ได้เลย ปัญญาเป็นยาดำแทรกไปได้ทุกแห่ง คือในศีล ในสมาธิ นี่มันผนวกกันอย่างนี้**

ฉะนั้น ธรรมเทศนาที่แสดงในวันนี้ ถ้าหากพากันมาพิจารณาโดยนัยที่ว่านี้แล้วจึงเป็นสิ่งที่ไม่น่าน้อยอกน้อยใจและไม่น่าเสียใจว่าเราไม่ได้มีธรรมะ หรือเราไม่ได้เห็นธรรมะ หรือว่าเราไม่ได้บวชไม่ได้ปฏิบัติ อย่าไปเข้าใจเช่นนั้น เป็นการเข้าใจผิดหมด **แท้ที่จริงธรรมะคือตัวของเรานี้ ทุกคนก็มีแล้วครบมูลบริบูรณ์ทุกอย่าง แต่เราไม่ได้สร้างสมอบรมให้เห็นธรรมะที่มันมีในตนของตน ธรรมะแทรกอยู่ในขันธโลกอันนี้ หากใช้อุบายปัญญาพิจารณากลั่นกรองด้วยวิธี ๓ อย่าง มีศีล สมาธิ ปัญญา ดังอธิบายแล้ว ธรรมะก็จะปรากฏในตัวของตนๆ** ก็จะได้ความอบอุ่นขึ้นมาในใจของตนว่า อ้อ ธรรมะมีอยู่ที่นี่เอง ไม่ได้มีอยู่ที่อื่น เวลานี้ได้เห็นธรรมะ เรามีธรรมะแล้ว *ธรรมะอันนี้ ถ้าโลกยังแทรกซึมเข้ามาได้อยู่ เราก็พยายามกำจัดให้มันค่อยหายไปหมดไปโดยไม่ประมาท จนกระทั่งใสสะอาด ให้เหลือแต่ธรรมะล้วนๆ เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายที่ท่านบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว ธรรมะของท่านบริสุทธิ์หมดจด นั่นแหละคือสิ่งที่เราปรารถนา*

อธิบายมาก็สมควรแก่เวลาด้วยประการฉะนี้ฯ

ปริยัติ - ปฏิบัติ - ปฏิเวธ

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๖

ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ เป็นหลักสำคัญในพระพุทธศาสนา **ปริยัติ** *เป็นชื่อเรียกคำสอนทั้งปวงที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้* **ปฏิบัติ** *ปฏิบัติตนตามนัยที่พระองค์ทรงสอนไว้* **ปฏิเวธ** *เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นมาเองภายในใจของผู้ปฏิบัติ เป็นของเฉพาะแต่ละบุคคล ไม่ใช่ของเกิดได้ในสาธารณะทั่วไป*

ทีนี้จะพูดถึงหลักความจริงแล้ว มันจะกลับกันจากความเข้าใจของคนทั่วไป คือ *ปริยัติเกิดมาจากปฏิเวธ ปฏิเวธจะเกิดได้เพราะปฏิบัติ ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่ถึงปฏิเวธ ไม่มีปฏิเวธ เมื่อไม่มีปฏิเวธคือไม่รู้แจ้งเห็นจริงก็บัญญัติไม่ถูก* (บัญญัติ ก็คือ ปริยัติ) *บัญญัติไม่ถูกก็ไม่มีปริยัติ* เมื่อพูดตามความเป็นจริงแล้ว มันต้องเป็นอย่างนั้น

ที่ท่านตั้งเป็นแนวไว้ว่า **ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ** คือเรียนรู้เสียก่อน เมื่อรู้เรื่องแล้วจึงค่อยปฏิบัติ ปฏิบัติได้แล้วจึงค่อยถึงปฏิเวธ อันนี้ก็จริงอยู่ แต่ไม่ใช่ว่าเราจะต้องไปเรียนให้มากๆ จนได้นักธรรมตรี โท เอก เป็นมหาเปรียญเสียก่อน แล้วจึงค่อยปฏิบัติ ไม่ใช่อย่างนั้น การเรียนนั้นไม่ต้องไปเรียนตามตำรับตำราอะไรมากมาย คือเราเข้าหาสำนักครูบาอาจารย์หรือผู้ที่ท่านจะอธิบายธรรมะข้อใดบทใดให้ฟังก็ตามเรียกว่า **การฟัง** นั่นแหละนับว่าเป็นการเรียนในที่นี้ เมื่อเรียนแล้วก็เกิดความเข้าใจและเห็นคุณประโยชน์ในการเรียน จึงตั้งใจปฏิบัติตาม **เมื่อเราปฏิบัติด้วยตนเองแล้วจึงเกิดปฏิเวธในธรรมปริยัติข้อนั้นๆ ขึ้นมา ดังนั้น ปริยัติต้องออกมาจากปฏิเวธแน่นอน**

คำว่า **ศึกษาธรรมะ** นั้น **ไม่ใช่การเรียนปริยัติ** ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่า**ศึกษาปริยัตินั้นอันหนึ่ง ศึกษาธรรมะก็อีกอันหนึ่ง แตกต่างกัน** โดยมากเข้าใจกันว่า *ศึกษาธรรมะ คือศึกษาตามตำรับตำรา บทบัญญัติ และพระธรรมคำสั่งสอนต่างๆ ของพระพุทธเจ้า เมื่อได้แล้วก็เป็นปฏิเวธ แต่การศึกษาอันที่จะนำให้เกิดปฏิเวธนั้น ไม่ใช่ศึกษาแต่ปริยัติดังที่เข้าใจกันเช่นนั้น หากเป็นการศึกษาอุบายแยบคายโดยเฉพาะในการที่จะปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อให้เกิดปฏิเวธ* ในสมัยพุทธกาล เมื่อยังไม่ได้ทรงบัญญัติพระธรรมคำสอนเลย แต่สาวกได้ฟังพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าตรัส บางองค์เพียงบาทคาถาเดียวก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ สามเณรลูกศิษย์พระสารีบุตรยังไม่ได้ฟังเทศน์ด้วยซ้ำ ขณะปลงผมจะบรรพชาเท่านั้น ก็ได้บรรลุพระอรหันต์แล้ว นี่แสดงว่า **การศึกษาที่แท้จริงกับการศึกษาปริยัติเป็นคนละเรื่องกัน ที่ศึกษาในปริยัติก็จริงอยู่แต่ยังไม่ถูกทีเดียว ต้องศึกษาแนวปฏิบัติด้วยถึงจะถูกโดยสมบูรณ์**

ปฏิบัติ การศึกษาที่จะให้เกิดการปฏิบัตินั้น จะศึกษาบัญญัติแล้วนำมาปฏิบัติก็ได้ แต่ไม่จำเป็นที่จะต้องไปศึกษามากมาย เพียงหยิบยกเอาอุบายอันใดอันหนึ่งขึ้นมาพิจารณาก็เรียกว่าศึกษา หรือไม่ได้ศึกษาบัญญัติแต่มันเกิดเองรู้เอง ก็เรียกว่าการศึกษาเหมือนกัน การที่จะรู้เองเช่นนั้นมีได้ในบางคน เช่น มองดูตัวของเรานี้เวลามันจะเกิดอุบายขึ้นมาก็ไม่รู้ตัว โดยที่เราไม่ได้คิดไม่ได้ตั้งใจที่จะให้มันเป็น แต่ว่ามันปรากฏขึ้นมาเองภายใน มันวิตกวูบขึ้นมา เอ๊ะ ตัวอันนี้มันเป็นตัวอะไรนี่ ที่เรียกว่าคนนั้นมันอยู่ตรงไหนกัน ส่วนที่เกิดขึ้นมาเองอันนี้มันเป็นอุบายที่ถูกใจของเรา ถูกนิสัยของเราแล้ว เมื่อสนใจเรื่องนั้น ใจก็ปักมั่นแน่วแน่คิดค้นแต่ในเรื่องนั้นเรื่องเดียวจนกระทั่งมันรู้ชัดขึ้นมาตามความเป็นจริง อันนั้นแหละเรียกว่าแยบคาย **อุบาย** *คือ ที่เราจับได้ในเบื้องต้น และมีแยบคาย คือพิจารณาจนเกิดผล นั่นแหละคือการศึกษาธรรมะ* **เวลามันเกิด เกิดเฉพาะของใครของมัน ไม่มีใครสอนถูก มันรู้ชัดเห็นชัดเอาจริงๆ ทีเดียว แยบคายจึงเป็นของสำคัญยิ่งกว่าอุบาย คือด้วยปัญญาขั้นละเอียด**

สำหรับผู้ที่ไม่เกิดเองเป็นเองก็ต้องอาศัยแนวปฏิบัติ คือยกเอาอุบายขึ้นมาพิจารณาจนให้เกิดแยบคาย อุบายในการภาวนา ท่านกล่าวไว้มีมากมายเรียกว่า **กัมมัฏฐาน ๔๐**

เช่น พิจารณาอสุภะ อานาปานสติ กายคตาสติ สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น **อุบายเป็นเพียงสิ่งที่ใช้นำจิตให้มาอยู่ในอารมณ์อันเดียว วางจากอารมณ์วุ่นวายอื่นๆ มาอยู่ในอารมณ์อันเดียว เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จะมีแยบคายเกิดขึ้น รู้ชัดเห็นชัดตามเป็นจริงด้วยตนเอง เรียกว่าปฏิเวธเกิดขึ้นแล้วในบุคคลนั้น**

ปฏิเวธ *เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นมาเฉพาะตน* เช่น พิจารณากายของเราจนกระทั่งเห็นกายนี้เป็นกองทุกข์ทั้งหมด ความรู้ชัดที่เกิดขึ้นเองนี้ บางคนไม่ได้เรียนปริยัติเสียด้วยซ้ำ แต่เขาพิจารณาเห็นโทษเห็นภัยในวัฏฏะจริงๆ มองดูสิ่งใดๆ ในโลกนี้เห็นว่าเป็นทุกข์ภัยทั้งนั้น มีแต่ความเดือดร้อนตลอดเวลา แม้แต่ตัวของเราเอง จะดูตรงไหนๆ ก็เป็นแต่ก้อนทุกข์ มีแต่โรคภัยไข้เจ็บตลอดเวลา เกิดโรคได้ทุกส่วน ที่ตา หู จมูก ลิ้น ฯลฯ แม้แต่เส้นผมแต่ละเส้นๆ ก็มีโรคประจำอยู่ **ความรู้เห็นเช่นนี้ไม่ได้ไปศึกษาที่ไหน มันเกิดขึ้นโดยตนเอง เมื่อรู้เห็นเช่นนี้แล้ว มีผลให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายเสียจากความยินดีพอใจในอัตภาพร่างกายของตน หายหลงกายอันนี้ เห็นว่าของอันนี้ไม่จีรังถาวร ของอันนี้ไม่ใช่ตนไม่ใช่ตัว ปล่อยวางลงได้ ใจเข้าถึงความสงบเป็นสมาธิแน่วแน่เต็มที่ เรียกว่าปฏิเวธเกิดขึ้นแล้ว**

ความเป็นจริงนั้น จิตมันอยู่ในอารมณ์อันเดียว แล้วละอุปาทานที่มันเป็นทุกข์นั่นแหละ มันไม่ได้ส่งส่ายไปที่อื่น มันแน่วแน่อยู่แต่ในเรื่องทุกข์นั้น ขณะนั้นจิตสงบลงแล้ว มันจึงค่อยเห็นชัดแจ้งขึ้นมา ถ้าจิตไม่สงบก็ไม่เห็นชัด อย่างเช่นเราเรียนรู้กันเรื่องอาการ ๓๒ สวดกันอยู่บ่อยๆ คล่องปากทีเดียว แต่จิตมันไม่อยู่มันส่งส่าย ไม่แน่วแน่ลงเฉพาะในเรื่องเดียว ก็เลยเป็นสักแต่ว่าสวด ไม่ทำให้เกิดความสลดสังเวช ไม่เป็นเหตุให้เบื่อหน่ายคลายความพอใจยินดีในรูปอัตภาพ เช่นนี้เรียกว่าปฏิเวธยังไม่เกิด เป็นเพียงเรียนตามปริยัติ **ท่องจำปริยัติ เป็นสัญญาไม่ใช่ปฏิเวธ การที่จะเกิดปฏิเวธขึ้นนั้นจิตต้องมีสมาธิเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะให้เกิดสมาธิและปฏิเวธ ไม่ได้ตั้งใจจะให้เป็นสมาธิเลย มันเข้าถึงสมาธิและเกิดปฏิเวธโดยไม่รู้ตัว**

เหตุนี้จึงเคยพูดเสมอว่า **แยบคายของแต่ละบุคคลนั้นเป็นของสำคัญที่สุด** คือมองดูของสิ่งเดียวกันเห็นเหมือนกันหมดทุกคนนั่นแหละ แต่ว่าบางคนไม่มีแยบคาย

ที่จะประคองจิตให้มันแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว จนกระทั่งจิตเห็นชัดขึ้นมาตามความเป็นจริง

ปริยัติ พอปฏิเวธเกิดขึ้นมาแล้ว ทีนี้จะพูดอะไรบัญญัติอะไรก็ถูกต้องตามเป็นจริงทุกประการ แต่จะต้องบัญญัติใหม่เสียก่อน เพราะความรู้ตามเป็นจริงนั้น จะพูดให้คนที่ไม่รู้ตามเป็นจริงเข้าใจนั้นยาก ต้องมาเรียบเรียงคำพูดใหม่เสียก่อนจึงจะเข้าใจเป็นเรื่องเป็นราว ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ทั้งหมดที่เรียกว่า **ปริยัติ** เช่น คำว่า **ขันธ์ ๕ อายตนะ** ทีแรกเขาไม่ได้เรียกว่าขันธ์ ๕ เขาเรียกว่า **คน** ครั้นเมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ความเป็นจริงว่ามันเป็นอย่างนี้ๆ ต่างหาก จึงได้ทรงแยก **“คน”** ออกเป็นขันธ์ คือ **ขันธ์ ๕** บางทีทรงแยกเป็น **ธาตุ ๔** และบางทีเป็น **อายตนะ** เป็น **อินทรีย์**

ทำไมจึงทรงแยกอย่างนั้น **นั่นคือความแยบคายของพระองค์** พระปัญญาเฉียบแหลมของพระองค์ คำว่า **แหลม** ในที่นี้ ทั้งแหลมทั้งลึกทั้งละเอียด เช่น ทรงเห็นชัดแจ้งตลอดในสรีระร่างกายอันนี้ว่า แท้จริงไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ มันเป็นเพียงก้อนธาตุประชุมกัน พร้อมกับที่ทรงเห็นว่าเป็นก้อนธาตุประชุมกัน ก็ทรงเห็นการแตกสลายดับไปของก้อนธาตุอันนั้นร่วมไปด้วย จึงได้ทรงสมมติบัญญัติร่างกายอันนี้ว่า **รูป** รูปก็คือของสลายแตกดับ คำว่า **รูป** ในที่นี้เลยครอบไว้หมดทั้งเกิดและดับ หรือรูปก็คือลบนั่นเอง เป็นรูปขึ้นมาแล้วก็ลบหาย (สลาย) ไป นี่เป็นแยบคายของพระองค์ คำว่า **ขันธ์** หมายถึงจับกันเป็นก้อน เป็นกลุ่ม เป็นหมู่ ดังนั้นที่พระองค์ทรงแยกคนออกเป็นขันธ์ ก็คือสิ่งที่แข้นแข็งจับกันเป็นก้อนมองเห็นได้ เรียกว่า **รูป** และส่วนที่ละเอียดมองไม่เห็น แต่ก็มีอยู่ เรียกว่า **นาม** ได้แก่ **เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** เมื่อทั้งสองส่วนมาประชุมกันเข้าจึงเป็น **ขันธ์ ๕** หมายถึง **๕ กอง** นี่เอง ทั้ง ๕ กองนี่ต่างก็เป็นสิ่งที่ไม่คงทน เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเหมือนๆ กัน รูปนั้นเกิดดับช้าหน่อย ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้นเกิดดับเร็วกว่ารูป

ถ้าพิจารณาตามจนเห็นชัดจริงๆ แล้ว จะเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงรอบรู้อย่างละเอียดลออและลึกซึ้งลงไปจนถึงที่สุด โดยที่ไม่ทรงศึกษามาจากสำนักไหนจากอาจารย์ใดเลย วิชชาของพระองค์จึงน่าสรรเสริญยิ่งนัก เมื่อตรัสรู้แล้วก็ทรงบัญญัติขึ้น

บัญญัติของพระองค์สมจริง เป็นความจริงอยู่เช่นนั้นตลอดกาล **แม้ใครจะเกิดมาภายหลังอีกกี่ร้อยกี่พันปีกี่ภพกี่ชาติก็ตาม หากมาศึกษาพิจารณาค้นคว้าบัญญัติของพระองค์นี้แล้ว ไม่มีผิดแผกแตกต่างกันเลย ตรงทุกสิ่งทุกประการ** แต่เรายังไม่ทันเห็นจริงด้วยตนเองเท่านั้นแหละ คำสั่งสอนของพระองค์ที่เราศึกษากันอยู่ทุกวันนี้ก็ยังไม่ลึกซึ้งเข้าไปถึงความรู้อันแท้จริงของพระองค์

ยกตัวอย่างอันเดิมคือรูปนี่แหละ พระองค์ตรัสไว้ว่า *รูปเป็นก้อนธาตุมาประชุมกันเกิดขึ้นแล้วมีแตกสลายดับไป* ลองนำมาพิจารณาดูเถิด บรรดารูปที่ปรากฏเห็นได้ด้วยสายตาของเราในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นรูปมนุษย์ สัตว์ ต้นไม้ ภูเขา มันเหมือนกันหมด คือทุกสิ่งทุกอย่างเป็นก้อนธาตุ เกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องสลายไป แม้แต่พื้นปฐพีกว้างใหญ่อันนี้ ก็มีวันหนึ่งข้างหน้าที่มันจะสลาย (มีอธิบายไว้ถึงเรื่องการแตกสลายของโลกในหนังสือไตรภูมิวิตถาร) มันตรงกับหลักวิทยาศาสตร์ที่เขาศึกษากันในปัจจุบันนี้ พระพุทธองค์ก็ไม่ได้ทรงศึกษาเล่าเรียนวิทยาศาสตร์อย่างพวกเรา ทำไมพระองค์จึงไปทรงทราบถึงเรื่องเหล่านี้ทั้งหมด และตรงกับของเขาอย่างจริงจังด้วย สิ่งที่พระองค์ตรัสไว้ยังมีอีกมากที่วิชาวิทยาศาสตร์และวิชาแพทย์ปัจจุบันนี้ก็ยังเข้าไปไม่ถึง จึงว่าพระปัญญาของพระองค์น่าสรรเสริญยิ่งนัก แทงตลอดถึงที่สุดในทุกสิ่ง

ทีนี้บัญญัติทั้งหลายเหล่านี้ พระพุทธองค์ก็ไม่ให้เอา เช่น **ขันธ์ ๕** นี่แหละ **พระองค์ไม่ได้ทรงสอนให้เอา ไม่เป็นของเอา ทรงสอนให้รู้จักต่างหาก ทรงสอนให้รู้จักเรื่องสรีระร่างกาย ให้รู้จักส่วนประกอบและหน้าที่ของมัน หน้าที่ของมันเป็นอยู่อย่างนั้นตามธรรมชาติ** *รูปมันก็เกิด-ดับ นามก็เกิด-ดับ หน้าที่ของอายตนะก็เกิด-ดับเหมือนกัน* ตาสำหรับมองรูป เห็นรูปนี้แล้ว พอเห็นรูปใหม่ รูปอันเก่าก็ดับไปหมดไป หูได้ยินเสียงก็เช่นเดียวกัน ได้ยินแล้วก็ดับไปหมดไป จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส กายรับสัมผัสต่างๆ ใจคิดถึงเรื่องต่างๆ อารมณ์ต่างๆ ก็เกิด-ดับ เหมือนกันทั้งนั้น เรื่องแรกเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เรื่องใหม่เกิดขึ้นมาอีก วนเวียนกันอยู่เช่นนี้ตลอดเวลา แล้วจะเอาอะไรมาเป็นเราเป็นของเรา มันไม่มีของเราสักอย่างเดียว มันทำหน้าที่ของมันต่างหาก เมื่อเราเห็นเช่นนี้แล้ว มันก็คลายเสียจากความยึดถือความยึดมั่นว่าตัวเราตัวเขา ของเราของเขา ก็จะมา

เข้าใน **สภาวธรรม** ถ้าลงถึงสภาวธรรมแล้วก็ถึงที่สุด ไม่มีทางไป เพราะมันเป็นอยู่อย่างนั้นตามธรรมชาติของมัน เมื่อเราไม่เอาขันธ์มาเป็นตัวเราของเราแล้ว การปฏิบัติก็ไม่มีอะไรอีก เพราะจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติก็คือให้ปล่อยวางจากความยึดมั่นสำคัญเอาขันธ์ว่าเป็นตัวเราของเรา อันการที่จะปล่อยวางได้นั่นซิ มันยากนักหนา เพราะเราถือว่าเป็นตัวตนของเรามานานแสนนานแล้ว พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พิจารณาหลายด้านหลายทาง ให้พิจารณาแยกแยะออกไปเสียอย่าให้เป็นตัวคน จึงได้ทรงบัญญัติให้เป็นชื่อไว้แต่ละอย่างๆ เป็นสัดเป็นส่วน ต่างก็ทำหน้าที่ของมันตามเรื่องของมัน เมื่อแยกอย่างนี้ มันก็ไม่เห็นเป็นคน ไม่เป็นตัวเป็นตน จิตมันก็ปล่อยวาง **เมื่อเราปฏิบัติกันจริงๆ จังๆ พิจารณาจนเกิดปัญญาเห็นความจริงดังที่อธิบายมาแล้วนั้น มันต้องวาง เมื่อปล่อยวางแล้วก็เรียกว่าเห็นธรรม เข้าถึงธรรม ได้ธรรม เลยกลายเป็นธรรมขึ้นมา นี่แหละที่เรียกว่า เรียนปริยัติ–ปฏิบัติ–ปฏิเวธ ที่ถูกต้องแท้**

จึงว่าเล่าเรียนปริยัติจากตำราต่างๆ แล้วอย่าไปถือเอาเป็นของจริง อันนั้นเป็นแนวทางให้เข้าถึงของจริง เข้าถึงของจริงในที่นี้คือรู้จักหน้าที่ของมัน มันเป็นจริงอยู่อย่างนั้น แล้วมันจะปล่อยวางเอง ปล่อยวางแล้วทีนี้มันจะได้อะไร เราจะทราบว่าอันคำว่า **ปล่อยวาง** นั้นแหละ มันยังมีเหลืออยู่ มันยังมีคำว่าไม่มีอะไร **ผู้รู้** อันนี้มันปรากฏขึ้นมาเมื่อจิตสงบเท่านั้น ถ้าจิตไม่สงบคือยังไม่ปล่อยวางอุปาทาน **ผู้รู้** อันนี้จะไม่ปรากฏ เพราะมันไปยึดเอาบัญญัติตำราไว้หมด เมื่อเราวางบัญญัติได้ สำรอกบัญญัติออกหมดแล้ว จิตสงบ จะปรากฏแต่ **ผู้รู้** อยู่อันเดียว แล้วจึงค่อยมาชำระ **ผู้รู้** นั้นอีก มันจะมีอะไรสำคัญเกิดขึ้นมาที่ตรงนั้น ต้องชำระกันตรงนั้น

สรุป การศึกษาธรรมะ เบื้องต้นท่านตั้งเป็นแนวไว้คือ **ปริยัติ–ปฏิบัติ–ปฏิเวธ** หากมาพิจารณาดู มันจะย้อนกลับตรงกันข้าม คือ **ปฏิเวธ** *แล้วจึงมาบัญญัติ* **ปริยัติ** ที่ตั้งเป็นปริยัติไว้เพื่ออะไร เพื่อจะรู้ของจริงตามเป็นจริง เช่น *ธาตุ ขันธ์ อายตนะ* เป็นต้น แล้วจะไม่เข้าไปยึดถือ ถ้ายังยึดอยู่ ยังใช้ไม่ได้ ยังรู้ไม่ถูก หากนำมาพิจารณาจนกระทั่งเห็นลงเป็น **สภาวธรรม** มันเป็นจริงเช่นนั้นแล้ว จะปล่อยวาง ไม่ยึด มันก็ว่างนั่นแลเรียกว่า **ปฏิบัติ** เมื่อรู้จักว่าว่าง มันก็ยังมี **ผู้รู้ว่าว่าง** เหลืออยู่ ยังยึดผู้ว่างอยู่

ก็ต้องชำระ **ผู้ว่าง** นั้นอีกทีหนึ่ง การปฏิบัติต้องให้มันมีหลักอย่างนี้ ไม่ใช่ปฏิบัติอย่างสุ่มสี่สุ่มห้า ผิดๆ ถูกๆ แล้วแต่มันจะเป็นไปอย่างไร แล้วแต่ว่ามันจะถึงอะไร แบบนั้นมันเป็นการเสียเวลาเปล่า ถึงแม้ว่าภาวนาเป็นหลักแล้ว หากจับหลักไม่ถูกหรือไม่มีหลัก การภาวนาก็สามารถที่จะเสื่อมเร็ว ไม่ค่อยเจริญก้าวหน้า ถ้าหากปฏิบัติเข้าถึงธรรมของจริงแล้ว ธรรมทั้งหลายมันไปรวมกันได้ ไม่ว่าจะพิจารณาอะไร เช่นพูดถึง **ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ** ก็เข้าถึงธรรมได้เหมือนกัน พูดถึงเรื่องกรรม กรรมดี กรรมชั่ว กรรมไม่ดีไม่ชั่ว ก็เข้าถึงธรรมได้ พิจารณาเกิด-ดับ ก็เข้าถึงธรรมได้ ฯลฯ ตกลงสิ่งทั้งปวงก็เลยเป็นธรรมทั้งหมด เมื่อเป็นธรรมแล้วก็หมดเรื่อง เพราะไม่ใช่อะไรทั้งหมด เรียกว่า **ธรรม** *คือ ของว่างเปล่า ไม่มีสาระ เมื่อไม่มีสาระ ใจก็ไม่เข้าไปยึด ใจว่างหมดทุกสิ่งและไม่เข้าไปยึดอะไรอีก*

อธิบายเรื่อง **ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ** มาในวันนี้ ก็ยุติเพียงเท่านี้ เอวํฯ

สติควบคุมจิต

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

พ.ศ. ๒๕๑๗

สติควบคุมจิต *นั่นคือรวบรวมจิตให้อยู่ในอำนาจของสติทุกอิริยาบถ* ไม่ว่ายืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหวไปมา แม้จะคิด จะพูด จะทำ ก็ให้มีสติปกครองจิตไว้ ให้มันรู้เท่าต่อการกระทำของเราทุกอย่าง ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้รับสัมผัส จิตได้รับอารมณ์ ต้องให้มีสติรู้เท่าทันตลอดเวลา เมื่อผัสสะกระทบ ให้มีสติรู้เท่าทัน อย่าให้มันซึมลงถึงจิตได้ ถ้าเผลอสติเมื่อไร จะรู้สึกว่าฟุ้งซ่าน รำคาญ หงุดหงิด ส่งส่ายไปตามเรื่องที่มากระทบ เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง โดยส่วนมากแล้ว จิตของเรามันเอนเอียงไหลไปทางอกุศล เกิดเดือดร้อนเศร้าหมองขุ่นมัว บางทีก็หลงใหล เพลิดเพลินไปตามสิ่งภายนอกอยู่เรื่อยไป จิตมีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง นาทีผ่านไป ชั่วโมงผ่านไป แล้วก็วันหนึ่ง คืนหนึ่ง เดือนหนึ่ง ปีหนึ่ง ผ่านไปโดย ไม่มีอะไรเป็นสาระที่ระลึกได้เลย จะระลึกอะไรมาเป็นที่พึ่งก็ไม่ได้ เพราะว่าจิตของเรา ไม่เคยฝึกอบรมให้ระลึกเช่นนั้น เคยแต่อยากได้อันนี้มากๆ เมื่อได้อันนี้แล้วแทนที่ จะสบาย มีพอแล้วก็ไม่พอ อยากได้อันอื่นอีก เลยไม่มีวันพอ ก็เลยตายก่อน ทีนี้ พอถึงเวลาจะตาย เราไม่ให้จิตติดข้องได้อย่างไรเล่า ในเมื่อเราไม่ได้ฝึกฝนสติอบรม จิตไว้เสียก่อนแก่ ก่อนเจ็บ ก่อนตาย แล้วจะกะเกณฑ์ให้จิตที่มันติดข้องยุ่งอยู่กับเรื่อง ของกิเลสตัณหาอย่างหนาแน่นวางได้อย่างไร จิตเช่นนี้ ถ้าตายแล้วก็ต้องจมอยู่ใน กิเลสตัณหาอย่างแน่นอน เพราะว่ามันไม่ได้อบรมในทางกุศล มีแต่ส่งจิตไปตาม

ความอยากได้ อยากดี อยากมั่ง อยากมี เลยเพลิดเพลินไปตามความอยากอยู่เรื่อยไป ไม่มีสติจะมองเข้ามาในตัวตนของเราสักที มีแต่เดือดร้อนวุ่นวายส่งส่ายไปตามความอยากจนลืมตัว ไม่รู้ตัวว่าแก่เท่าไรแล้ว ยิ่งแก่ก็ยิ่งมีความอยากมาก แบบนี้เรียกว่าแก่ไปทางกิเลสตัณหาอย่างไม่รู้ตัวว่าแก่

ใครเล่าจะมาแก้กิเลสตัณหาให้เราได้ ถ้าเราไม่รู้ของเราเอง ใครจะมารู้ให้เรา เราต้องสำนึกเอาเอง เมื่อเรามีความขัดข้องหมองใจ เดือดร้อน ขุ่นมัว มันติดข้องอยู่ในจิตของเราหมดทุกอย่าง เราหามาถมจิตใจของเราเองทั้งนั้น มีเงินมีทอง มีที่ดิน มีบ้าน มีของเท่าไรก็ไม่อิ่มไม่พอ

เรื่องของกิเลสตัณหานี้น่ากลัวมากที่สุด มันจะพาเราตายจมอยู่ในกิเลสตัณหา มันพาเราเดือดร้อนวุ่นวายอยู่ในกองทุกข์ทุกวันนี้ ก็เพราะว่าจิตของเรามันหลงอยู่ในกาม หลงยึดหลงถือเอาไว้ว่าเป็นตัวเราตัวเขากันอยู่ทั้งโลก แย่งกัน ด่าว่ากัน ถกเถียงกันยังไม่พอ จิตที่ผูกพยาบาทอาฆาตจองเวรไว้ตั้งแต่ครั้งก่อนโน้น เกิดมาในชาตินี้ก็มาหลงเอาของเก่า มาแย่งชิงกัน ด่าว่ากัน ฆ่าตีกัน จนล้มตายมากมายเหลือหลายอยู่ในโลกอันนี้นับไม่ถ้วนเลย ฝ่ายอกุศลมันหมุนวนอยู่ในห้วงของกาม มันติดข้องผูกพันอยู่ หาวิธีแก้ได้ยาก มันเหนียวแน่นอย่างแกะได้ยากที่สุด เพราะมันเกี่ยวเนื่องกันอยู่ใน**กามภพ รูปภพ และอรูปภพ จิตของเราติดข้องอยู่ในภพทั้งสามนี้แหละ จึงออกจากทุกข์ได้ยาก**

ที่ว่าหาวิธีแก้ได้ยาก เพราะว่าเราไม่รู้จักทุกข์อย่างจริงจัง **ถ้าเราทำให้มันถึงทุกข์ ได้ต่อสู้กับทุกข์ ได้ชนะทุกข์มาแล้ว จึงจะรู้วิธีออกจากทุกข์มาได้** หากเราไม่ทำให้มันถึงทุกข์ จะเห็นทุกข์ได้อย่างไร เพราะว่าเราไม่ทันพบทุกข์ก็ไม่รู้จักทุกข์อย่างแท้จริง ถ้าไม่ได้ต่อสู้กับทุกข์เสียก่อนแล้ว เราจะรู้วิธีออกจากทุกข์ได้อย่างไรหนอ เปรียบเหมือนเรายังเดินทางไม่ถึงที่หมาย เราจะไปรู้จักได้อย่างไร ฉะนั้น เราผู้อยากจะพ้นทุกข์ต้องทำให้มันถึงทุกข์ ได้ต่อสู้กับทุกข์ ชนะทุกข์ได้แล้ว มันจึงพ้นทุกข์ เป็น**ปัจจัตตัง** *ผู้ประพฤติปฏิบัติในอรรถในธรรมรู้เองเห็นเอง* ถ้าทำแท้ ทำจริง ไม่เผลอสติ มีสติรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นมานั้น มันค่อยผ่อนจากหนักเป็นเบา รู้เท่าทันดีขึ้น

ขอให้มีศรัทธา ทำทานไปเรื่อย ทั้งทานภายนอกทานภายใน รักษาศีล คือ รักษากาย วาจา และใจ ให้มันเป็นปกติ หรือรักษาจิตนั่นเอง คอยมีสติปกครองจิตใจ สิ่งใดไม่ควรคิดก็ไม่คิด สิ่งใดไม่ควรพูดก็ไม่พูด สิ่งใดไม่ควรทำก็ไม่ทำ เพราะเรามีสติรู้อยู่ว่าเราเป็นผู้มีศีล

เราไม่ควรจะคิดไปทางอกุศล เช่น พูดเท็จ พูดคำหยาบ ด่าว่าเสียดสี พูดเพ้อเจ้อ พูดไม่มีเหตุผล ทางกายก็ไปฆ่าสัตว์ ลักขโมยของคนอื่นมาเป็นของตน เป็นต้น ล้วนแล้วแต่เป็นอกุศลผิดหลักของศีลทั้งนั้น หากว่าจิตของเรามันยังอยากจะคิดอย่างนี้ พูดอย่างนี้ ทำอย่างนี้อยู่แล้ว ก็แปลว่าเรายังอยากก่อกรรมก่อเวรใส่ตัวเราเองทั้งนั้น คนอื่นไม่ได้มาทำให้เราเลย **กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม** *ที่มีอยู่นี้ ล้วนแล้วแต่เป็นของเราทำไว้เองทั้งหมด คนอื่นมาแบ่งมาปันให้เราได้เมื่อไร ต่างคนต่างทำใส่ตัวเองมาทั้งนั้น*

กุศลและอกุศล *มันเกิดขึ้นสัมผัสจิตของเราเอง* ถ้าเรามีสติดี มันก็หมุนไปตามกุศลกรรม คิดแต่ทางดี ไม่คิดอิจฉาริษยาใครทั้งหมด มีแต่คิดเมตตาสงสารต่อเพื่อนมนุษย์ผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากลำบากด้วยกัน คิดอยากเกื้อกูลอุดหนุนเขาไปตามสติกำลังของเราที่จะทำได้ จิตอันนี้คิดเป็นกุศล ถ้ามีผู้มาด่าว่าเบียดเบียนเสียดสี จิตดวงนั้นมันก็คิดไว้ว่าเป็นกรรมเก่าของเรา มันก็ทำทานไปหมด ไม่ติดต่อกรรมเก่าไว้ต่อไปอีก ไม่มีเรื่องของกรรมเก่ากรรมใหม่ ตั้งหน้าสร้างแต่กรรมดี คิดแต่ทางดี พูดแต่ทางดี ทำแต่ทางดี มันดีมาจากจิตทั้งนั้น จิตดีพูดออกมาก็ดี การกระทำทางกายก็ดี ถ้ากายดี วาจาดี จิตดี แล้วเราจะไปหาดีจากที่ไหนอีกเล่า **ความดีมันก็อยู่ที่จิตของเราเอง ความชั่วมันก็อยู่ที่จิตของเราเอง ถ้าเรารู้จักชั่วว่ามันจะพาเราชั่วเสียหาย ก็ให้เรามีสติละชั่ว ทำแต่ทางดี ก็เป็นบุญ ถ้าว่าบุญมีแล้ว ทำอันใดก็ได้ง่าย ไม่มีเวรไม่มีภัย เราเป็นผู้ไม่ก่อเวร เราก็ไม่มีเวร เราไม่ก่อภัย เราก็ไม่มีภัย เราไม่ก่อกรรม เราก็ไม่มีกรรม**

เราทุกคนเกิดมารับผลของกรรมเก่าของเราที่ทำมาแล้วทั้งนั้น ฉะนั้น เราต้องตั้งสติให้มั่นคงเพื่อจะได้มองเข้ามาตรวจดูต้นสายปลายเหตุที่เป็นภัยของจิตที่มันติดข้องอยู่ พาให้เราเป็นทุกข์อยู่ในภพทั้งสามนี้เอง **กามภพ** คือ *จิตมันหลงติดอยู่ในกาม* ติดรูป

ของเราเอง จิตของเรามันหลงยึดถือว่าเป็นตัวตนอย่างจริงจัง แล้ว **รูปภาพ** มันก็เกี่ยวเนื่องกันมา มีตามันเห็นก็ไปติดรูปที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณ มันพันเกี่ยวเนื่องกันมาหมด ทุกอย่างเปรียบเหมือนมัดวัวไว้กับหลัก หลักก็ติดวัว วัวก็ติดหลัก ผูกพันกันอยู่เป็นคู่กันไป เรื่องของโลกมันเป็นอยู่อย่างนั้นไม่สิ้นไม่สุดลงได้ ยึดยาวแบบนี้ เดี๋ยวเป็นอย่างนั้น เดี๋ยวก็เป็นอย่างนี้ เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวเย็น เดี๋ยวหัวเราะ เดี๋ยวร้องไห้ สลับกันอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป น่าเบื่อหน่าย มีแต่ความเดือดร้อนวุ่นวาย ไม่มีความสงบระงับได้เลย **ถ้าเราไม่พินิจพิจารณาเรื่องของโลกให้มันเห็นแจ้งเห็นชัดแยบคายอย่างถี่ถ้วนแล้ว เรื่องต่างๆ มันก็เป็นพืชพันธุ์ผสมอยู่ในดวงจิตอย่างมองเห็นได้ยาก** เปรียบเหมือนเราจะดับไฟ แทนที่จะดับด้วยน้ำ เราเผลอสติไปเอาขี้ขยะมาถมไฟ หรือขี้แกลบมาถมเพื่อให้เชื้อไฟมันดับ อย่าหวังว่ามันจะดับได้เลย เชื้อของไฟมันยิ่งเพิ่มพูนขึ้นฉันใด **เรื่องของกิเลสตัณหาที่มันข้องอยู่ในจิตของเรามาแล้วนับภพนับชาติไม่ได้ เราจะมาประพฤติปฏิบัติเพียงนิดหน่อย จะให้มันพ้นไปได้อย่างไร**

ไม่ใช่ว่าเป็นของง่าย และก็ไม่ใช่ว่าเป็นของยากจนเหลือวิสัย ขอแต่ให้เราทำแท้ทำจริง อบรมสติปัญญาของเราให้แก่กล้ายิ่งๆ ขึ้นไป พิจารณาสอดส่องให้รู้จริงเห็นแจ้งในสภาพเหล่านี้ จึงจะรู้จักของจริง ธาตุทั้งสี่มันก็แตกสลายเสื่อมโทรมลงไปทุกลมหายใจเข้าออกอยู่เป็นนิจ เราไม่ได้พิจารณาดูให้เห็นความเสื่อม ก็เลยกลับเห็นว่าเป็นของสวยของงามไปหมด จึงมีความรักใคร่กำหนัดยินดี หลงยึดหลงถือว่าเป็นของจริงของเที่ยง ที่แท้แล้วมันเป็นของเท็จของหลอกลวง ของไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่มั่นคงถาวรอยู่ได้เลย เกิดมาแล้วมีแต่เสื่อมสิ้นไป สิ่งเหล่านี้มันเป็นเครื่องปิดกั้นให้อยู่ในกองทุกข์กองไฟทั้งนั้น ล่อให้เราหลงมัวเมา เสียเวลาไปพิจารณาแต่เรื่องภายนอก ไปดูแต่รูปอื่น ฟังเสียงอื่นอยู่เรื่อยไป เพลิดเพลินอยู่กับสิ่งภายนอกจนเฒ่าจนแก่จนตายมามากมายเหลือหลายในโลกนี้ ติดข้องวุ่นวายอยู่ด้วยกันทั้งหมด *คนที่มัวเมาอยู่กับกิเลสตัณหานี้ นับวันแต่จะมืดเข้าทุกที ไม่มีวันหายได้เลย แก่ไปเท่าใดยิ่งติดข้องมากขึ้น มีลูกก็ติดข้องอยู่กับลูก มีหลานก็ติดข้องอยู่กับหลาน มีเหลนก็ติดข้องอยู่กับเหลน ไปไหนมาไหนก็ไม่ได้ แก่แล้วก็อยู่กับลูกกับหลานกับเหลน กับบ้านกับของ อยู่กับเงินกับทอง แล้วก็ตาย เราตายแล้วจะไปไหนกันแน่*

เราต้องตรวจดูให้ละเอียดจึงจะรู้เห็นด้วยตนเองว่า เมื่อจิตมันติดข้องยึดถืออันใดไว้ เราก็รู้ จิตของเราไม่ติดข้องไม่ยึดถือ เราก็รู้ ถ้าว่าเรามีสติรู้เท่าอยู่ได้เสมอไป มันก็ค่อยปล่อยค่อยละวางไปทีละเล็กละน้อย จะค่อยเบาบางลงไป จะได้เห็นแจ้งเห็นชัดขึ้นมาว่า **ในตัวตนของเราของเขานั้น มันไม่มีอันใดจะเที่ยงแท้แน่นอนสักอย่างเดียว เป็นแต่เพียงอาศัยกันสืบไปจนวันตายเท่านั้น แล้วก็เป็นของคนอื่นไป หมุนวนเกี่ยวเนื่องกันอยู่อย่างนั้นไม่สิ้นไม่สุด เรื่องของจิตมันติดข้องหลายสิ่งหลายอย่าง เพราะฉะนั้นเราต้องประพฤติปฏิบัติให้มันเคร่งครัดเพื่อให้กิเลสตัณหามันเบาบางลงไปในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่นี้ ต้องประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อดับทุกข์ดับกิเลส**

เรื่องโรคของกายของจิตมันติดข้องผูกพันกันอยู่ โรคทางกายเราก็ต้องรักษาพยาบาลให้มันหายขาด ถ้ามันไม่หายตายไปก็เผาไฟหรือฝังดินมันก็หายขาดได้ แต่โรคของจิตไม่เป็นอย่างนั้น หาวิธีแก้ได้ยากที่สุด เรื่องของกิเลสมันมีอำนาจมาก ทั้งเกิดขึ้นได้ง่ายและว่องไวที่สุด เราต้องพิจารณาให้มันเห็นกองทุกข์ของกิเลสคือความเร่าร้อนเศร้าหมองขุ่นมัวที่มันเกิดขึ้นภายในจิตของเรา เมื่อเห็นแล้วก็ต้องตั้งสติปัญญาซักฟอกชำระสะสางให้จิตใจของเราบริสุทธิ์ สะอาด จะได้มีความเยือกเย็น ไม่มีความเดือดร้อนเศร้าหมองขุ่นมัว เป็นเรื่องที่จะต้องใช้สติปัญญาเป็นเครื่องรู้เครื่องวัด

สติปัญญาของเราที่ทำมาแล้ว ถ้ามันมีความเห็นผิดอยู่ มันก็หลอกเรา หลอกให้คิดให้พูดให้ทำไปตามเรื่องที่ผิดอยู่อย่างนั้น หากเราไม่แก้ความหลงด้วยสติปัญญาให้มันเบาบางลงไปแล้ว เราก็ตายเปล่า คือจะได้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในห้วงของกามอยู่เรื่อยไป ถ้าเราเกิดมาอีกก็มาเอาของเก่า มาหลงยึดหลงถือเอาของเก่า มาเอา ดิน น้ำ ไฟ ลม มาเป็นตนตัว มายึดถือไว้ จะไม่ให้มันแก่ มันเจ็บ มันตาย ก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นกับตัว ประเดี๋ยวก็สุขเกิดขึ้น ประเดี๋ยวก็เฉยๆ ประเดี๋ยวก็ทำดี ประเดี๋ยวก็ทำชั่ว เอามาปรุงมาแต่งนึกคิดอยู่อย่างนั้นเรื่อยไปไม่สิ้น ปรุงไปทางอดีตและอนาคต เดินมันก็ปรุง ยืนมันก็ปรุง นั่งมันก็ปรุง นอนมันก็ปรุงแต่งอยู่อย่างนั้น มันไม่อยู่เป็นปกติได้เลย **เรื่องของจิตนั้น เมื่อเราพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงอย่างชัดเจนแล้ว อารมณ์ต่างๆ จะดับสลายไปเอง เหลือแต่ความว่างแทนที่**

เราไม่ควรเสียเวลาไปพิจารณาแต่เรื่องภายนอก ควรกลับเข้ามาพิจารณาภายในตัวตนของเรานี้ มองเข้าไปดูจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงให้ได้ สติปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมพิจารณาตัวเองนี้ เปรียบเหมือนกับของที่มีคม สามารถตัดกิเลสตัณหาให้มันขาดไปได้เป็นชั้นๆ ถ้าเราไม่เผลอสติ มีสมาธิมั่นคง มันก็ตัดได้ ขั้นแรกเราต้องมีสติฝึกฝนอบรมจิตให้สงบระงับ ให้มันเป็นเรือนที่อยู่ของจิต ให้จิตของเราอยู่ในอำนาจของสติ แล้วก็คอยมองแต่จิตของตัวเองอยู่ทุกอิริยาบถ เมื่ออายตนะผัสสะสัมผัสกัน อะไรจะเกิดขึ้นมาก็เห็นว่ามันไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับไป จิตก็เป็นปกติรู้อยู่อย่างนั้น แล้วก็พิจารณาอยู่ทุกอิริยาบถ ขณะไหนจิตมีความตั้งมั่นได้เป็นระยะนาน มีสติมั่นคงอยู่อารมณ์อันเดียว จะมีกำลังใหญ่ให้รู้จริงเห็นแจ้งขึ้นมาได้ เราไม่ต้องคิดว่าไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เป็น ว่าแต่ทำให้มันแท้ให้มันจริง มันก็จะรู้จะเห็นของจริง มีความสุขความสบาย เอิบอิ่มเบากายเบาจิต เพราะจิตมันวางจากกิเลสตัณหาได้ชั่วขณะหนึ่ง ก็ยังดีกว่ามาทำกรรมไว้ไม่ปล่อย ไม่วาง ไม่สะสางให้สะอาด ดีแต่ปล่อยให้จิตของเราสกปรก เพลิดเพลินไปตามกิเลสตัณหา หลงมัวเมาลืมตัวจนวันตาย

จิตไม่มีตัวเราของเรา กายก็เป็นธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบกันเข้าเป็นตนเป็นตัวขึ้นมา แล้วไม่นานก็แตกสลายลงไปสู่สภาพเดิมของเขาหมดทุกอย่าง เมื่อเราได้ค้นคิดพิจารณาเห็นเป็นชิ้นเป็นอันไปหมดดังกล่าวแล้ว ก็เห็นว่าเป็นหน้าที่ของ *อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* ไม่เที่ยงจริงๆ มันหมุนอยู่เรื่อยไป จึงไม่ใช่ของใคร เพราะว่าจิตของเราไม่รู้จักว่าเป็นของไม่เที่ยง มันจึงหลงไปยึดถือเอาของไม่เที่ยงจะให้มันเที่ยงก็เป็นทุกข์อยู่ร่ำไป เกิดมาตายเปล่า ไม่มีคุณความดีติดตัวเลย น่าเสียดายเกิดมาแล้วขาดทุน ปล่อยให้จิตเรรวนไปตามความชั่วความเสียหายอยู่เรื่อยๆ วัน คืน เดือน ปี ผ่านไปไม่ได้อะไรเป็นที่พึ่ง ไม่ได้ทำความดีให้ตัวเลย มีแต่หลงมัวเมาอยู่กับสิ่งภายนอกแล้วก็ตายไปอย่างน่าเสียดาย ไม่มีทาน ศีล ภาวนา อันใดเลย เดือนหนึ่งมีวันพระอยู่ ๔ วันเท่านั้น จะสละมาวัดมารักษากาย วาจา จิต ให้มันว่างจากตัณหาสักวันหนึ่งคืนหนึ่งก็ไม่ได้ มีแต่ติดข้องอยู่กับลูกกับหลาน กับบ้านกับของ อยู่กับเงินกับทองติดข้องอยู่อย่างนั้นตลอดไป

นี่แหละเรื่องกิเลสตัณหานี้มันผูกรัดติดต่อกันไม่ให้มีโอกาสเวลาทำความดีได้ อยากได้อันนี้ เมื่อได้อันนี้มาแล้วยังอยากได้อันนั้น ได้อันนั้นมาแล้ว ยังอันโน้นอีกต่อๆ กันไป ไม่มีวันจะพอ มีแต่ความติดข้องวุ่นวายส่งส่ายเผาร้อนอยู่อย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน ถึงกายมันจะพักผ่อนอยู่ก็ตาม แต่จิตมันไม่ได้พัก คิดปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลาไม่ได้หยุดพักผ่อนเหมือนกาย **เมื่อเราตายแล้ว เขาเอาไปเผาไฟหรือฝังดินก็หมดเรื่องของกาย แต่จิตมันเป็นโรคติดต่อเรื้อรังสืบภพสืบชาติไว้เป็นที่น่ากลัวมากที่สุด** เพราะฉะนั้น เมื่อเข้าใจเรื่องที่อธิบายมานี้แล้ว เราควรหันกลับมาอบรมฝึกหัดดัดนิสัยจิตของเราที่แต่ก่อนมันเคยคิดไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลง บัดนี้เรามาฝึกฝนอบรมจิตให้คิดแต่ทางดี ไม่คิดอิจฉาริษยาใครทั้งหมด เป็นผู้มีเมตตาอารีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่มีแม้แต่ด่าว่าเสียดสีใครทั้งนั้น มีศีลธรรมประจำจิต กายก็เป็นปกติ วาจาเป็นปกติ ไม่หาเรื่องเดือดร้อนวุ่นวายกับใคร ถ้ามีผู้มาด่าว่าเสียดสีก็ต้องให้มีสติกำหนดอยู่ในลมหายใจเข้าออก หรือจะเพ่งอยู่กับพุทโธก็ได้ เพื่อไม่ให้จิตของเราไปเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดีนั้นมาทำให้จิตของเราเศร้าหมอง ขุ่นมัว วุ่นวาย

ต้องให้สติปกครองจิตไว้อย่างมั่นคง ไม่ให้จิตเคลื่อนไหวเอนเอียงไปตามดีและชั่ว เรื่องที่มันเกิดขึ้นนั้น มันก็ดับไปเอง เพราะว่าเราไม่ได้ติดต่อไว้ ก็ไม่มีอะไรจะมาเกี่ยวข้องกับเราได้เลย จิตจะได้ว่างจากเครื่องกระทบกระเทือน เพราะว่าเรามีหลักยึดได้แล้ว สติก็ละเอียดเข้าไป สมาธิก็มั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป มีปีติความเอิบอิ่มสบาย กายก็เบา จิตก็สะอาดเยือกเย็น อย่างนี้เรียกว่าให้อาหารจิต จิตก็มีความแช่มชื่น เบิกบาน มีความอิ่มหนำสำราญ มีกำลัง ประพฤติเช่นนี้เป็น**การเลี้ยงชีวิตชอบ**

ปัญญาเห็นชอบ *คือเห็นอยู่ในตัวของเรานี้* **ตัวของเราก็คือสมุทัย** จิตมันหลง ก็หลงอยู่ในตัวสมุทัยนี้ และทุกข์มันมาจากตัวตนของเรานี่แหละ *หากว่าจิตมันยังหลงยึดถือว่าตัวตนของเราอยู่แล้ว จำเป็นต้องมีทุกข์อยู่เรื่อยไป เพราะฉะนั้น ควรฝึกฝนสติปัญญาของเราให้แก่กล้าเพื่อจะทนต่ออารมณ์ สู้กับทุกขเวทนาที่มันเกิดขึ้นมาสัมผัสจิตของเราให้เศร้าหมองขุ่นมัว* อบรมให้มีสติปกครองจิตให้ชำนิชำนาญ เวลาตาเห็นรูปก็ให้รู้เพียงแค่ตา หูได้ยินเสียงให้รู้เพียงแค่หู จมูกได้กลิ่นให้รู้เพียงแค่กลิ่น ลิ้นได้รสให้รู้

เพียงแค่ลิ้น กายสัมผัสก็ให้รู้เพียงแค่กาย **อย่าให้มันซึมลงถึงจิต เพียงแต่รับรู้ว่าสัมผัสเกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป ไม่มีอันใดมารบกวนจิตของเราได้** เพราะว่า สติ สมาธิ มั่นคงดี ปัญญาได้ค้นคว้าเห็นเรื่องของกิเลสตัณหาที่มันพาเราเป็นทุกข์มาแต่ก่อนโน้น และได้ถูกสติปัญญาของเราทำลายลงไปเป็นเรื่องของโลกตามเดิมของเขา ปัญญาได้รื้อออกและคืนให้โลกตามเดิมหมดแล้ว ไม่มีอะไรที่เกี่ยวข้องผูกพันอยู่ในจิตของเราต่อไป เพราะว่าสติปัญญาของเราได้ทำลายตัวตนของสมุทัยให้มันแตกออกไปเป็นธาตุ ๔ ขยายธาตุ ๔ ออกไปเป็นอาการ ๓๒ มันเป็นของไม่เที่ยงทั้งหมด ไม่ว่ากายนอกและกายในที่จิตของเรามาอาศัยแอบอิงอยู่ทุกวันนี้ ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น เพียงแต่อาศัยกันไป แล้วก็จะได้พลัดพรากจากกันไปไม่วันใดก็วันหนึ่งในข้างหน้าไม่นานเลย

เราไม่ควรอ้างกาลเวลา เราต้องตั้งสติให้มันเคร่งครัดลงไป ไม่ว่ายืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ ให้มันมีสติอยู่เสมอทุกลมหายใจเข้าออก เราแก่อยู่ เจ็บอยู่ ตายอยู่ทุกเวลานาที คนเราส่วนมากไม่เห็นความแก่ เจ็บ ตาย อยู่ภายในตัวของเรา เห็นแต่คนอื่นแก่ คนอื่นเจ็บ คนอื่นตาย เราไม่ได้โน้มเข้ามาหาตัวเราว่า เราก็จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเหมือนกับเขา เราไม่ได้พิจารณาในตัวเรา เห็นแล้วก็แล้วไปผ่านไป ก็เลยเห็นแต่คนอื่นเท่านั้น อันนี้เรียกว่าเป็นผู้ที่ไม่มีปัญญา มีตาไปดูก็ไม่มีผลเกิดขึ้นกับจิต มีหูไปฟังก็ไม่มีผลเกิดขึ้นกับจิต ก็เลยเป็นตาเปล่า หูเปล่า จิตที่ไม่มีสติปัญญามันก็เป็นอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป จิตคิดว่าเรายังไม่แก่ เรายังไม่เจ็บ เรายังไม่ตาย แล้วก็เพลิดเพลินอยู่กับกิเลสตัณหาอย่างไม่รู้ตัวว่าแก่ เวลาแก่มาถึง เจ็บมาถึง ตายมาถึงตัวของเราแล้วทีนี้เราจะทำอย่างไรถึงจะได้หลักที่พึ่งของเราได้

คนเราเกิดมาแล้วต้องรักตนของตนทั้งนั้น ถ้าเรารักตนของเราอย่างแท้จริงแล้วก็ให้มีสติปกครองจิตไว้ ไม่ให้คิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว ใส่ตัวเรา ก็เป็นคนดี ดีไปหมดทุกอย่าง มีทาน ศีล ภาวนา แสวงหาทางออกจากทุกข์ มันถึงจะเป็นคนผู้รักตนอย่างแท้จริง และไม่ใช่รักแต่ตนคนเดียว ยังรักบิดามารดา รักครูบาอาจารย์ด้วย เราเป็นคนปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ฝึกฝนอบรมกาย วาจา จิต ของเราดีแล้ว ก็แปลว่าเราเป็นผู้รักษาพระศาสนาของพระพุทธเจ้าไว้ให้มั่นคงถาวรอยู่ได้ ไม่ให้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

เสื่อมสูญไป เพราะว่า *พระองค์ทรงบัญญัติพระธรรมไว้ให้เอามาประพฤติปฏิบัติกาย วาจา จิต ของเรา ไม่ให้มัวเมาหลงใหลอยู่กับกิเลสตัณหานี้จนเกินไป ทรงสอนให้เรามีสติมองเข้ามาดูจิตมันติดข้องที่ไหน เราจะได้แก้ไขตรงที่มันติดข้องอยู่นั้นเพื่อให้มันล่วงลงถึงใจดวงเดิมได้*

ถ้าสติ สมาธิ ไม่มั่นคง มันก็หลงไปติดข้องอยู่ใน **กามฉันทะ** *มีความรักใคร่ยินดีอยู่ในกาม ถ้าตาเห็นรูปที่ไม่ดี หูได้ยินเสียงที่ไม่เพราะ จิตของเราก็เศร้าหมองขุ่นมัว เรียกว่า* **พยาบาท** *เจ้าของ เพราะว่าไม่มีสติปัญญาจะชำระจิตให้สะอาด ถ้าพิจารณาอันใดก็ไม่แจ้งไม่ชัด ตื้อไปหมด อันนี้เรียกว่า* **ถีนมิทธะ** *เมื่อพิจารณาไม่แจ้งไม่ชัด จึงไม่สิ้นความสงสัยได้ เรียกว่า* **วิจิกิจฉา** *ติดข้องอยู่เรื่อยไป ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง ลูบๆ คลำๆ เรียกว่า* **สีลัพพตปรามาส** เพราะว่าจิตมันเกี่ยวเนื่องอยู่ในกาม มันก็เป็นนิวรณ์ข้องอยู่ในกามฉันทะ มีความรักใคร่ยินดีอยู่ในตนในตัว หลงถือเอาไว้ เดี๋ยวมันก็เกิดทุกข์ขึ้น เดี๋ยวมันก็เกิดสุขขึ้น เดี๋ยวมันก็เฉยๆ เดี๋ยวก็จำโน่นจำนี่ จำอดีต อนาคต จำผิดจำถูก เอามาปรุงมาแต่งว่าดีว่าชั่ว *มันหมุนกันอยู่เกี่ยวข้องกันอยู่ในกาม จึงได้เรียกว่า* **นิวรณ์ ๕** *เพราะว่ามันเกี่ยวข้องกันอยู่ทั้งห้าอย่าง มันจึงไม่โยกคลอน ถอนได้ยากที่สุด* **หากว่าจิตมันยังหลงยึดหลงถือว่าตัวกูของกูอยู่แล้ว ก็แปลว่าจิตของเรายังมีภพมีชาติอยู่ต่อไป เพราะว่าเราไม่ได้แก้ไขกันให้ทันเวลาไว้ก่อนตั้งแต่ยังไม่แก่ไม่เจ็บ**

เราต้องเตรียมตัวอบรมฝึกฝนให้มีสติปัญญาแก่กล้า มีความสามารถอาจหาญ ไม่ท้อแท้อ่อนแอ ไม่ถอยหลังได้เลย มีแต่ตั้งสติสมาธิให้มั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป จะได้เกิดปัญญาเห็นแจ้งเห็นชัดขึ้นมาจากจิตของเราเองทั้งนั้น มีทั้งดีทั้งชั่วอยู่ที่ในตัวเรา *ถ้าว่าสติสมาธิแก่กล้า มีความสามารถอาจหาญตัดรอนกำลังของกิเลสตัณหาลงได้ถึงใจเดิม เรียกว่า* **เอกัคคตารมณ์** *มีอารมณ์อันเดียว* ไม่ปรุงไม่แต่ง สิ่งใดเกิดขึ้นในขณะนั้น สติปัญญาทำลายลงสู่สภาพเดิมของโลก ไม่มีอะไรที่มาเกี่ยวข้องผูกพันกับใจที่มันอยู่เป็นปกติของใจ เปรียบเหมือนน้ำกับน้ำมันที่มันเข้ากันไม่ได้ เป็น **เอกัคคตาจิต** *จิตเป็นเอก จิตสูงกว่าเหนือกว่ากิเลสตัณหา* **จิตดวงนั้นไม่เป็นทาสของกิเลสตัณหาอีกต่อไป** *เรียกว่า* **จิตสูงกว่าโลก** *ความเป็นจริงนั้นอยู่กับโลก แต่ไม่เป็นไปกับโลก* เรื่อง

ของโลกมันก็เป็นเรื่องของโลกอยู่แล้ว แม้เราไม่เกิดมา มันก็มีอยู่เป็นอยู่อย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมา ถ้าเรารู้รอบรู้ทั่วแล้วเราก็ปล่อยวางไว้กับโลกตามเดิม หรือคืนให้โลกเขาหมดทุกอย่าง เหลือแต่จิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่องด้วยกำลังของสติปัญญาแก่กล้า ตัดกระแสนิวรณ์ได้ถึงใจเดิม เรียกว่า **จิตถึงศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ มันก็สิ้นความสงสัยหมดทุกอย่าง** แม้ว่าทีหลังมันจะติดข้องในที่ไหน เราก็ต้องใช้สติปัญญาตรวจค้นดูให้มันละเอียดถี่ถ้วนเข้าไป ไม่ให้มันเศร้าหมองขุ่นมัวอยู่กับเรื่องโลก ชำระสะสางให้มันสะอาดอยู่เรื่อยไป *ถ้าว่าสมาธิมั่นคงเข้าไปเท่าไร ยิ่งหนักแน่นมีแยบคาย เบื่อหน่ายกับเรื่องของโลกเท่านั้น มันวุ่นวายเดือดร้อน มีทั้งคุณมีทั้งโทษ มีทั้งบุญทั้งบาป มีทั้งสุขทั้งทุกข์ มีผิดมีถูก วุ่นวายอยู่อย่างนั้น น่าเบื่อหน่าย ไม่ควรยินดีอยู่กับโลกนี้ มีแต่ของไม่เที่ยงทั้งหมด เอวํ*

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

จงตั้งสติ คือความระลึกได้ตลอดเวลา ผู้ระลึกนั้นก็คือสติ คุมจิตให้อยู่ในจุดเดียว เช่น ให้อยู่ในจุดพุทโธๆ ให้อยู่ในจุดนั้น อย่าให้หนีจากนั้น หรือจะพิจารณาเอาลมหายใจเป็นจุดหมาย ก็ให้ใจอยู่ตรงนั้น สติคุมให้รู้สึกอยู่ที่ตรงนั้นอย่างเดียว อย่าให้ส่งส่ายไปที่อื่น หากมันส่งออกไป ก็ดึงมาให้มาอยู่ในที่นั้น จงยอมสละทุกสิ่งทุกประการ อย่าไปกังวลเกี่ยวข้องถึงเรื่องภายนอก เพราะเวลานี้เป็นเวลาที่เราจะกระทำความเพียรภาวนา เราเคยยุ่งเคยกังวลมาแล้ว เรื่องนั้นเราก็พอเห็นคุณค่าประโยชน์มากน้อยเพียงไรแล้ว แต่เวลานี้จะทอดทิ้งสิ่งทั้งหลายนั้น อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดอดีตอนาคต ข้างหน้า ข้างหลัง สำรวมอยู่ที่ใจ คือให้มันรวมอยู่ที่ใจแห่งเดียว เอาใจไปจดจ้องเฉพาะในอารมณ์เดียว มีสติควบคุมใจตรงนั้นไว้ให้ได้

ฆราวาสธรรม

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๙

พากันตั้งใจฟังพระธรรมเทศนา พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นไปเพื่อประโยชน์ นำความสุขมาให้แก่คนทั่วไป ทุกๆ คนก็พากันได้ยินว่า **ศาสนาเป็นประโยชน์แก่มนุษย์ชาวโลก** แต่ว่าทุกคนนั้นเคยรู้รสชาติของศาสนาที่ว่านำประโยชน์สุขมาให้อย่างแท้จริงแล้วหรือยัง ข้อสำคัญอยู่ตรงนี้ต่างหาก

เคยอธิบายให้ฟังแล้วถึงเรื่องว่า **ศาสนาไม่ได้สอนให้คนถือ สอนให้คนปฏิบัติ** ในเรื่องศีลที่เราพากันสมาทานว่า **เวรมณีสิกฺขาปทํ สมาทิยามิ** คำลงท้ายว่า **สมาทิยามิ** *แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานคือถือเอา* คนเลยไปมุ่งถึงคำว่าถือเอา คำว่า **เวรมณี** เลยไม่ได้คิด **เวรมณี** แปลว่า *งดเว้น* คือการปฏิบัติงดเว้นตามธรรมคำสอนนั่นเอง *รวมความก็คือ ข้าพเจ้าขอรับมาปฏิบัติงดเว้นตามต่างหาก ไม่ใช่เอาศีลมาถือ เมื่อศีลไม่ใช่ของถือ ศาสนาก็ไม่ใช่ของถือเหมือนกัน* **ศาสนาเป็นของปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าต่างหาก**

เราโฆษณากันว่าศาสนาเป็นของดี มีไว้เพื่อประโยชน์ความสุขแก่ชาวโลก แต่ว่าบางคนหรือโดยมากยังไม่ได้ลงมือปฏิบัติตามหลักของพุทธศาสนา ก็เลยไม่รู้จักรสชาติของศาสนา จึงไม่ผิดแปลกอะไรกันกับคนทั่วๆ ไป ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น เขาอวดกันว่าอาหารวันนี้อร่อยเหลือเกิน เมื่อเขายกมาให้แล้ว เราก็ตั้งเอาไว้ชื่นชมว่าอาหารนั่นเป็นของดิบของดี แต่ตัวเองยังไม่เคยชิมเลย เรื่องศาสนาเป็นของดีก็เหมือนกันนั่นเอง

เหตุนั้น วันนี้จึงจะเทศน์ถึงเรื่องหลักพุทธศาสนาบางประการที่เราจำเป็นจะต้องนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของทุกๆ คน เพื่อให้ได้รับผลอันแท้จริงของพุทธศาสนา หลักที่จะอธิบายนี้ก็ไม่มีอะไรมาก มีหัวข้อสำคัญๆ ๔ ข้อ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าเป็น **ฆราวาสธรรม** *ธรรมของฆราวาส*

คำที่เรียกว่า **ฆราวาสธรรม** หรือ **ธรรมของบรรพชิต** ก็ตาม มันเป็นเรื่องชื่อเรียกไว้เท่านั้น ถึงแม้ว่าบรรพชิตจะเอาฆราวาสธรรมไปปฏิบัติ ก็ไม่มีผิดแปลกกัน หรือธรรมของบรรพชิตบางอย่างบางประการ ฆราวาสจะนำไปปฏิบัติ ก็ไม่เห็นผิดแปลกอะไร เพราะธรรมเป็นของกว้างขวางมาก ใครจะนำไปปฏิบัติก็ได้ เมื่อปฏิบัติได้แล้วจะเกิดความรู้ด้วยตนเอง

ธรรมของฆราวาส ๔ ประการนั้นมีดังนี้

๑. สัจจะ	*มีความซื่อสัตย์สุจริต*
๒. ทมะ	*การรู้จักข่มใจของตนเอง*
๓. ฐีติ	*ทำตัวของตนให้ตั้งมั่นอยู่ในหลักธรรม*
๔. จาคะ	*ให้รู้จักสละ จาคะ ทั้งวัตถุภายนอกและสิ่งภายใน*

ข้อที่ ๑ สัจจะ *ความซื่อสัตย์สุจริตเป็นหลักใหญ่ประกันโลก เป็นของมีคุณค่ามหาศาล* คนเราอยู่ด้วยกันในโลกนี้ ถ้าหากว่าขาดสัจจะเสียอย่างเดียวแล้ว จะเป็นทุกข์เดือดร้อน หาความสุขความสบายไม่ได้เลย เราจะประกอบกิจการงานใดๆ ก็ตาม เช่น ประกอบกิจราชการงานบ้านเมือง เขามีกำหนดเวลาให้ทำงาน นั่นแหละหมายถึงความซื่อสัตย์ต่อเวลาและต่อการต่องานไปด้วย นอกจากซื่อสัตย์ต่อเวลาต่อการงานแล้ว ยังมีซื่อสัตย์ต่อบุคคลอีกอย่างหนึ่ง บุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป เช่น ภรรยา สามี ซึ่งไว้วางใจกันที่สุด เชื่อใจกันที่สุด หากขาดสัจจะเสียตัวเดียวเท่านั้น จะเดือดร้อนเป็นทุกข์ขึ้น บางทีถึงแตกแยกกันก็มี

ทีนี้เรามาทดลองปฏิบัติตามธรรมคำสั่งสอนข้อนี้ดู เริ่มต้นด้วยความซื่อสัตย์สุจริตนี่แหละ ทำเฉพาะในระหว่างคนสองคนที่ว่านี้ เมื่อเราทดสอบลองทำดูแล้ว เราสามารถ

พูดได้เต็มปากว่า โอ ธรรมนี้เป็นของดีจริง เป็นของวิเศษจริง ถ้าหากเราปฏิบัติไม่ได้ เราก็จะเห็นโทษทันทีทันใด เราก็สามารถพูดได้ว่า ความไม่ซื่อสัตย์สุจริตนี้มันร้ายกาจที่สุด ร้ายกาจอย่างยิ่ง

ในทางพุทธศาสนาท่านพูดถึงเรื่องสัจจะไว้ว่า **ผู้ที่ไม่มีความซื่อสัตย์** *เรียกว่า พูดปด พูดหลอกลวง* เมื่อหลอกลวงแล้ว ก็ต้องมีมายาสาไถย มันตามกันมา เพราะหลอกลวงแล้ว ก็ต้องมีมายาหลบหลีกไม่ให้เขารู้จักความชั่วของตน **พระพูดปด** *เรียกว่า พระไม่มีสาระ พระขี้แกลบ* คือเปลือกข้าวนั่นเอง ข้าวสารไม่มี โดยทั่วๆ ไปแล้ว **คนใดที่เป็นคนพูดปด ไม่มีใครเชื่อถือ ก็เหมือนกับขี้แกลบ ไม่มีแก่น**

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **คนผู้พูดปดแล้วนั้น บาปกรรมอื่นซึ่งจะไม่ทำไม่มี** ลองคิดดูซี คนที่ปดได้ ก็หมายความถึงเรื่องความละอายต่อบาปเกรงกลัวต่อบาปไม่มี เป็นคนไม่อายต่อบาป เมื่อไม่เกรงกลัวและไม่ละอายต่อบาปแล้วก็ทำได้ทุกๆ อย่าง บรรดาเรื่องความชั่วทั้งปวงหมด นี่เรื่องของความไม่ซื่อสัตย์ ไม่ซื่อสัตย์ต่อเวลา ต่องาน ต่อบุคคล

ผู้ที่ไม่มีความซื่อสัตย์เป็นอันว่าเบียดเบียนตนไปในตัว พิจารณาดูเถิด มันเบียดเบียนตนเอง ไม่ใช่เบียดเบียนคนอื่นเลย เช่น เราทำการงานไม่ถูกต้องตรงตามเวลา หากอยู่ใต้บังคับบัญชาผู้ใหญ่ เขาก็รังเกียจไม่อยากใช้ อันนี้เบียดเบียนตนเองแล้ว ดีไม่ดีเขาไม่ให้ทำงาน เขาไล่ออกซ้ำ นอกจากนั้น เมื่อการงานไม่ตรงเวลา คลาดเคลื่อนเวลา ผลเสียไปสักเท่าไร การงานควรที่จะได้เลยเสียสูญไปหมด ไม่ซื่อสัตย์ต่อบุคคลก็มีผลเสียอย่างที่อธิบายมาแล้ว ตนเองพลอยได้รับความเดือดร้อนเป็นทุกข์ไปด้วย *คนเราเข้าใจกันผิดคิดว่าหลอกลวงคนอื่นได้เป็นการชนะเขา แต่ที่แท้จริง เราแพ้ตัวเราเอง คือความดีของเราหายไป เอาความชั่วเข้ามาไว้แทน นั่นเรียกว่าแพ้ตนเอง เบียดเบียนตนเอง ยิ่งไม่มีสัจจะในธรรมะเสียเลย ก็ยิ่งไกลจากพระอริยเจ้าตั้งแสนโยชน์ทีเดียว* นี่พูดถึงเรื่องสัจจะพอให้เข้าใจเป็นข้อแรก

ข้อที่ ๒ ทมะ *คือการข่มใจของตน* คนเราต้องมีทิฐิมานะอยู่ด้วยกันทั้งนั้น ต่างคนต่างถือตัวถือตน ไม่ค่อยจะยอมใครง่ายๆ บางครั้งบางคราวทั้งๆ ที่รู้สึกตนผิด

ตนไม่ดี แต่หากถูกคนอื่นตักเตือนว่ากล่าวเข้า ก็ไม่ค่อยจะยอมง่ายๆ มีแต่แข็งกระด้าง ดื้อดันร่ำไป เอาชนะเขาร่ำไป อันนี้เรียกว่าไม่ได้ข่มใจของตน ไม่มีทมะ **ทมะ** *ก็คือความข่มใจของตน ความอดกลั้นนั่นเอง* ถ้าหากเรารู้จักอดกลั้นฟังเหตุฟังผล พิเคราะห์พิจารณาว่าผิดถูกดีชั่วด้วยประการใดเสียก่อน แล้วเราจึงค่อยแก้ไขปรับปรุงตนเอง นี่เรียกว่ามี**ทมะ** ถ้าหากต่างคนต่างไม่ข่มใจของตนๆ แล้ว มันก็ฟุ้งทั้ง ๒ คน เมื่อ ๒ คนฟุ้งแล้ว ๓-๔ คน ก็ฟุ้งไปตามๆ กันอีก ผลที่สุดเลยกระเจิงวุ่นวายกันไปหมด

ขอให้เข้าใจกันว่า พุทธศาสนานั้นเป็นเหมือนน้ำสะอาด หรือเหมือนสบู่ฟอกผ้าหรือของสกปรก ถ้าหากเราไม่ยอมเอาสบู่มาฟอก หรือเอาน้ำสะอาดมาล้าง ตัวของเราก็จะไม่สะอาด จะสกปรกอยู่ร่ำไป ถึงศาสนาจะเป็นของดีวิเศษสำหรับเอาไว้ล้างความชั่วของคนก็ตาม แต่หากคนไม่ยอมเอามาล้างก็หมดความหมาย *ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่อง**ทมะ** ความข่มใจของตนนั้นก็คือ การชะล้างความชั่วของตน ความไม่ดีของตน ความแข็งกระด้างไม่ยอมคนอื่น เรียกว่าไม่รู้จักข่มใจของตน คือมันเป็นกิเลสประเภทหนึ่งเหมือนกัน* นี่แหละศาสนา

ความมุ่งหมายของศาสนานั้นดี แต่พวกเราชาวพุทธนั้นกลัว กลัวความดีในพุทธศาสนาจะมาชำระล้างกิเลสในจิตใจของตน โดยมากไม่ค่อยจะยอมชำระ ถ้าพูดถึงศาสนาจะกลัวนักกลัวหนา กลัวว่าจะมาล้างกิเลสบาปธรรมของตน ปล่อยให้อยู่โดยอิสระก็สบายดี ถ้าหากว่าศาสนาพูดหรือพูดคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าถึงความชั่วแล้วไม่อยากฟัง มันบิดเบือนเอาหูไปอื่นเสีย คนโดยมากมักเป็นเสียอย่างนี้ เหตุนั้นคนจึงนำศาสนาไปปฏิบัติไม่ได้ ไกลห่างออกไปจากศาสนาทุกที เมื่อห่างไกลออกไปไม่มีศาสนาอยู่กับกายกับใจของตนแล้ว โลกอันนี้จะมืดมนเข้าทุกที โลกก็จะมีแต่ความเดือดร้อนเข้าทุกวัน แล้วต่างคนต่างพากันตะโกนว่า โอ้โฮ บ้านเมืองเดือดร้อน บ้านเมืองวุ่นวาย ศาสนาเสื่อม ศาสนาสูญ อะไรต่างๆ พูดกันไปทุกแห่งทุกหุน แต่ทุกคนก็ไม่ยอมที่จะรับเอาศาสนาเข้ามาปฏิบัติโดยความจริงใจ นี่เป็นข้อที่สอง เรียกว่า **ทมะ**

ข้อที่ ๓ ฐีติ *คือให้มีธรรมะมั่นประจำใจของตน* จะหยิบยกเอาธรรมะข้อใดขึ้นมาตั้งไว้ในใจของตนก็ได้ ยกเอาธรรมะข้อที่ถูกกับจริตนิสัยของตน ขอให้เอามาปฏิบัติ

ให้มันได้ เช่น เราชอบพูดปด พูดไม่จริง ทีนี้เราไม่เอาการพูดปด จะยกเอาธรรมะข้อสัจจะ ความซื่อสัตย์มาระงับ เพราะการพูดปดมันไม่ดี มันสกปรก เราอยากจะชำระมัน แล้วก็ตั้งใจปฏิบัติให้มั่นคงตั้งมั่นอยู่ในเรื่องนั้นจริงๆ ทำให้ได้ตลอดรอดฝั่ง บางทีอาจมีความขัดแย้งขึ้นว่า ในสมัยนี้คนที่ตรงไปตรงมานัก มันไปไม่ไหว อยู่กับเขาไม่ได้ **แท้ที่จริงพุทธศาสนาไม่ได้สอนเราคนเดียว สอนหมดทุกคน สอนให้ทุกคนพากันปฏิบัติ หากเขาไม่ปฏิบัติ เราก็ปฏิบัติเสียก่อน เราปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าสักคนหนึ่ง ผู้อื่นไม่ปฏิบัติก็ปล่อยไปก่อน เมื่อเราปฏิบัติเป็นตัวอย่างขึ้นมาแล้ว เขาไม่ปฏิบัติก็เป็นความชั่วของเขาต่างหาก เราปฏิบัติละความชั่ว เราก็เป็นคนดี เราก็ดีขึ้นมาคนหนึ่งแล้ว ในร้อยคนเราเป็นคนดีได้คนหนึ่งก็เอาแล้ว**

แต่ทีนี้เมื่อเขาไม่ยอมปฏิบัติ เราก็เลยไม่ยอมเอามาปฏิบัติตามเขาไปด้วย แล้วเมื่อไรในโลกนี้มันจะมีคนดีได้สักที โลกอันนี้มันจะสะอาดได้อย่างไร ทุกคนเอาของสกปรกพอกใส่กัน ไม่มีใครจะมาชำระล้างกันสักคน ไม่เอาของสะอาดมาล้างกันสักคน มันก็ขะมุกขะมอมกันไปหมดทั้งโลกนะซี นี่แหละจึงว่าไม่มีใครยอมปฏิบัติ เลยไม่เห็นคุณค่าของศาสนา เลยเอาศาสนามาตั้งไว้โก้ๆ เฉยๆ นี่คือ **ฐีติ** เป็นข้อที่ ๓

ข้อที่ ๔ จาคะ *คือให้รู้จักสละ* คนเราอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ อยู่คนเดียวแล้วไม่ทราบจะกลุ้มใจไปถึงไหน เห็นหน้าเห็นตาสักคน ๒ คน พอได้พูดจายิ้มแย้มต่อกันพอค่อยยังชั่ว ถึงไม่ได้พูด อยู่กับคนใบ้ก็เอาเถอะก็ยังอุ่นใจ ใครก็ตามจะอยู่คนเดียวไม่ได้ *เมื่ออยู่คนเดียวไม่ได้ อยู่กันหลายคนก็ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีอะไรก็รู้จักสละ* **จาคะ** *แบ่งสรรปันส่วนให้ซึ่งกันและกันตามสมควร เมื่อสละจาคะแล้วเราผู้สละจาคะก็สบายใจ ผู้ที่ได้รับก็เบิกบานใจ* พระพุทธเจ้าทรงชมเชยการสละแบ่งปันไว้มากว่า **ททํ มิตฺตานิ คนฺถติ** *ผู้ให้ย่อมสมานมิตรไว้ได้อย่างดี* ในสมัยโน้น ชาวโลกสมานมิตรกันไว้ดีที่สุดด้วยการให้ เขาไปป่าได้เห็ดได้หอยมาก็ดี ได้ผักได้หญ้ามาก็ดี ได้มาแล้วแบ่งปันให้หมู่เพื่อนบ้านรับประทานเป็นตะกร้าๆ โดยไม่คิดเอาเงินเอาทอง คนในหมู่บ้านกลมเกลียวเป็นหนึ่งใจเดียวกันดีจริง หรือจะเป็นเพราะสมัยนั้นคนยังมีน้อย ของมีมาก หรืออย่างไรก็ไม่ทราบ แต่ว่าจิตใจแท้จริงของเขาไม่ทราบว่าสมานได้

ขนาดไหน แต่ถึงขนาดนั้น การสละก็นับว่าเป็นการดีมาก ถ้าสมานมิตรด้วยน้ำใจอันบริสุทธิ์จริงๆ ก็เป็นบุญเป็นกุศล นำประโยชน์ความสุขมาให้อย่างมหาศาล ในสมัยนี้เขาสมานมิตรกันได้ขั้นไหนก็ไม่ทราบ เขาสละจาคะกันเป็นเงินล้านๆ ในระหว่างประเทศต่อประเทศ ประเทศที่เจริญแล้วให้แก่ประเทศที่กำลังพัฒนาหรือด้อยพัฒนา หรือช่วยเหลือในเมื่อเกิดอุปัทวเหตุมีอุทกภัยแลอัคคีภัย เป็นต้น ถ้าหากว่าเป็นชนิดที่ให้น้อยเพื่อประโยชน์อันใหญ่อย่างนั้นนับว่าไม่ดี **ถ้าให้โดยไม่ต้องการประโยชน์ตอบแทน เป็นการให้ด้วยน้ำใสใจจริง เป็นจาคะอย่างแท้จริง เป็นกุศลอย่างยิ่ง**

ลองคิดดูถึงการที่เราทำบุญในพุทธศาสนาก็แล้วกัน ไม่ว่าจะเป็นการให้เงินทองสิ่งของกี่มากน้อย เราไม่เคยคิดเลยว่าจะทวงเอากลับคืนมา แต่อาจจะมีบ้างบางคนบางความคิดเห็นว่า มาทำบุญกับพระแล้วต้องการความร่ำรวย อยากได้โชคได้ลาภต่างๆ อาจจะมีก็ได้ นั่นยังไม่ใช่ใจบริสุทธิ์ ไม่ใช่จาคะแท้ **จาคะแท้ๆ เป็นการให้ด้วยศรัทธา ด้วยความเลื่อมใส สละลงไปโดยไม่หวังการตอบแทน อย่างนี้ได้บุญกุศลเต็มเปี่ยมบริบูรณ์** อาจจะมีคำแย้งขึ้นมาว่า *แล้วบุญล่ะ ไม่ใช่การตอบแทนหรือ* ขอตอบว่า *เราเป็นคนทำบุญเอง ไม่ได้มาขอบุญจากพระ คือเราจาคะด้วยน้ำใสใจบริสุทธิ์ จากการกระทำอันนี้เป็นผลให้เกิดความอิ่มเอิบเบิกบานขึ้นในใจของเรา นั้นคือตัวบุญ เรามิได้ไปขอบุญจากพระ หากเกิดขึ้นในใจของเราเอง การปฏิบัติศาสนา ทำบุญในศาสนา ต้องเข้าใจอย่างนี้ถึงจะถูกต้อง*

ที่พูดมานี้เป็นจาคะส่วนภายนอก ซึ่งมันมีการหมดได้ คือเราทำมาหาได้แล้วเราก็สละทำบุญไป หากว่าเราหาไม่ได้ก็หมดหนทาง ไม่ทราบจะเอาอะไรมาจาคะ ส่วนในใจมันหมดไม่เป็น เมื่อเรายังไม่ตายตราบใด ก็ยังจาคะได้ตลอดเวลา เช่น เห็นคนอื่นเขาทำบุญสุนทาน เราไม่มีอะไรจะทำด้วยกับเขา แต่เรามีความปีติยินดีอนุโมทนากับเขาเรียกว่าเราร่วมจาคะในทานนั้น เรียกว่า **อนุโมทนาทาน** เกิดเป็นผลบุญเท่าๆ กัน หรืออาจจะมากกว่าบุญที่ทำด้วยวัตถุนั้นก็ได้ **จาคะภายใน** *คือ ของที่มีอยู่แล้วเราคิดสละได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ที่เรามีภายในใจอยู่มากมายกองใหญ่กองโตเบ้อเร่อ* จาคะไปเถิด จาคะวันละรถสองรถก็ไม่หมด คนเรานั้นได้ชื่อว่าเป็นคนรวย

ด้วยสมบัติอันเป็นทุกข์ เราจาคะความโกรธ ความโลภ ความหลงได้ เราสบาย เบากาย เบาใจ นั่นเป็นบุญใหญ่บุญมากจากจาคะภายใน

หากจะมีปัญหาถามว่า *จาคะไปให้ใคร ไม่มีใครรับ* ความชั่วต่างๆ รวมทั้งความโกรธ ความโลภ ความหลงด้วย เราสละคืนไว้ในโลก เปรียบได้กับพื้นแผ่นดิน ใครจะทิ้งของสกปรกโสโครกหรือของดิบของดีลงไป แผ่นดินยอมรับไว้หมด โลกก็เหมือนกัน ความชั่วของใครมีมากน้อยเท่าใด สละจาคะไปเถิด ทิ้งไว้นี่แหละ ไม่มีใครรับหรอก เว้นแต่ผู้ที่ยังห่วงโลกอยู่ กลัวโลกอันนี้จะไม่มี จึงได้รีบไปรับเอาไว้ เหมือนกับเด็กๆ ผู้ไม่เดียงสา เห็นลูกไฟแดงตกลงมาจากอากาศ เห็นว่าเป็นของสวยงาม วิ่งชิงกันไปรับมาไว้ด้วยเข้าใจผิดฉะนั้น ความชั่วทั้งหลายทิ้งไว้นั่นแหละ ขอแต่ให้จาคะจริงๆ ก็แล้วกัน แต่คนโดยมากไม่ค่อยจะยอมทิ้ง ยังหวงอยู่เสียด้วย ความโกรธ ความเกลียด ความอิจฉาริษยาชิงดีชิงเด่น และความอะไรต่างๆ นับตั้งต้นเริ่มแต่ความขี้เกียจขี้คร้านง่ายๆ ขึ้นไปนี่แหละ ถ้าจะทิ้งหมดก็เสียดาย คล้ายกับกลัวว่าจะไม่มีอะไรจะใช้ จะไม่ได้ใช้มันอีก แท้ที่จริงการใช้สิ่งเหล่านี้มันไม่ใช่ว่าจะเป็นประโยชน์ มันเป็นโทษทั้งตนและคนอื่นด้วยซ้ำ แต่ก็ไม่ยอมสละ

การจาคะภายในใจเป็นของหาได้ง่าย หาได้ทุกเมื่อ หาเมื่อไรก็ได้เมื่อนั้น มันเป็นของที่มีอยู่แล้วในใจของเรา สิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วทุกคน เมื่อจะจาคะเวลาใดก็ได้ ไม่ยากเลย พระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลาย รวมทั้งนักปราชญ์ทั้งปวง ท่านทิ้งหมดแล้วจึงเข้าสู่พระนิพพาน พวกเราเกิดขึ้นมาเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นของดิบของดีพากันแย่งชิงเอา

ธรรม ๔ ประการ คือ **สัจจะ** *ความซื่อสัตย์สุจริต ๑* **ทมะ** *รู้จักข่มใจตนเอง ๑* **ฐีติ** *เป็นคนมีธรรมะตั้งมั่นแน่วแน่จริงจัง ๑* **จาคะ** *รู้จักสละทั้งวัตถุและกิเลส ๑* สี่ข้อนี้แหละนำมาทดลองตั้งใจทำดู เช่น ในครอบครัวของเรามีพ่อ แม่ ลูก ๒ คน เป็น ๔ คนพอดี แบ่งปันกันคนละข้อ มาลองทำกันดู ใครจะเอาข้อไหนเลือกกันเอง ก่อนจะแบ่งปัน อย่าลืมคำอธิบายเบื้องต้นว่า **ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องชำระล้างของสกปรก** ดังนั้น เมื่อเราสกปรกข้อไหน เช่น เราเป็นคนขี้ปด ไม่มีความซื่อสัตย์

สุจริต เราก็ต้องเอาข้อ **สัจจะ** คนไหนขี้โกรธหงุดหงิด ไม่รู้จักอดทน คนนั้นต้องเอา **ทมะ** ถ้าคนไหนเหลาะแหละ ทำอะไรไม่แน่วแน่ จับจดเหลวไหลอยู่ตลอดเวลา คนนั้นต้องเอาข้อ **ฐีติ** คนไหนมักยึดมักถือมีอุปาทานมั่นคง เรียกว่ามีนิสัยถือรั้น คนนั้นเอาข้อ **จาคะ** เมื่อเลือกได้คนละข้อๆ แล้ว ก็ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติลองดู ไม่นานหรอก เพียง ๓ วัน หรือ ๗ วัน ก็จะเห็นคุณค่า เมื่อเราปฏิบัติตามธรรมที่เลือกไปได้แล้ว ธรรม ๔ ประการนี้ จะเชื่อมมาเป็นอันเดียวกันหมด มันเชื่อมหากันเอง

คนหนึ่งไม่ขี้ปด แต่คนหนึ่งขี้ปด เมื่อคนขี้ปดนั้นมาถือเอาความซื่อสัตย์ กลับเป็นคนดี คนที่ไม่ขี้ปดก็จะชมเชย หรือคนขี้ปด ๒ คน เมื่อคนหนึ่งซื่อสัตย์แล้ว อีกคนหนึ่งก็จะละอาย กลับมาเป็นคนซื่อสัตย์ต่อกัน นี่แหละคุณของธรรมะเป็นอย่างนี้

คนที่ไม่รู้จักข่มใจของตน เมื่อเราข่มใจได้แล้ว อีกคนหนึ่งที่ไม่ได้ข่มใจก็จะพลอยละอายตัว จะรู้จักข่มใจของตน ถ่อมใจของตน ไม่ถือทิฐิมานะ

คนที่ยังไม่มีธรรมะ ยังไม่ตั้งมั่น มาเห็นเขาตั้งมั่น ซึ่งแต่ก่อนคนนี้มันไม่เป็นอย่างนี้นี่ ยังไม่ตั้งมั่นในธรรมอย่างนี้ เดี๋ยวนี้เขามีธรรมะเป็นเครื่องอยู่แน่วแน่มั่นคง คนที่ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องอยู่ก็จะเกิดความละอายใจ พอเกิดความละอายใจแล้ว จะกลับมาเป็นคนตั้งมั่นอยู่ในธรรมะต่อไป

คนที่รักษาข้อจาคะ สละวัตถุสิ่งของทั้งภายนอกและภายในดังอธิบายมาแล้ว คนอื่นที่ไม่มีจาคะก็จะพลอยจาคะไปด้วย แท้จริง การละขี้ปดหลอกลวงก็เป็นจาคะอยู่แล้ว การข่มใจของตน แต่ก่อนไม่เคยข่ม เปลี่ยนมาข่มใจเข้า ก็เป็นจาคะไปในตัวด้วย คนที่ไม่เคยตั้งมั่นในธรรม มาตั้งมั่นเข้า ก็เป็นการจาคะของไม่ดีอยู่แล้ว ดังนั้น ธรรมทั้ง ๔ ประการ เลยเชื่อมกันเข้าเป็นอันเดียวกันหมด ตกลงคนในครอบครัว ๔ คน เมื่อมาปฏิบัติคนละข้อๆ ให้แน่วแน่มั่นคงลงไปแล้ว ธรรมทั้ง ๔ ประการ เลยรวมเข้าเป็นก้อนเดียวกัน เห็นว่าเป็นของดีมีคุณค่าเลิศ แล้วมันสุขไหม

ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของดี สอนก็สอนดีด้วยความเมตตาปรารถนาดีต่อผู้ฟัง ยังเหลืออันเดียวแต่ผู้ฟังไม่ยอมปฏิบัติตาม อยากให้แต่คนอื่นปฏิบัติ ตนเอง

ไม่ยอมปฏิบัติ อยากจะให้แต่คนอื่นทำดี เมื่อเขาดีแล้ว เราเองจะดีหรือไม่ดีก็ไม่ทราบ เพราะฉะนั้นจึงได้ว่าอย่าไปให้คนอื่นดีอย่างเดียวเลย เราทำตัวของเราให้ดีเสียก่อน เราต้องการความดี เราไม่ต้องการความชั่ว คนอื่นไม่ดีก็ช่างเขา *เมื่อเราทำดีก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติตามธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เรียกว่า* **ปฏิปัตติบูชา** *บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติ บุญทั้งหลายก็อยู่ในการปฏิบัติบูชานั้นเอง เป็นบุญที่วิเศษสูงสุดแล้ว* **การถือพระศาสนาไว้ไม่มีประโยชน์เท่าการปฏิบัติ การปฏิบัติอย่างที่ว่ามานี้ได้ชื่อว่าเข้าถึงพระพุทธศาสนา ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยแท้ ไม่เสียชาติที่เกิดมาในร่มเงาของพุทธศาสนา มาได้ยินได้ฟังคำสอนของพระองค์อันเป็นของดีมีค่ามาก และเรานำมาใช้ให้ได้ประโยชน์เห็นประจักษ์แก่ตนเอง แล้วใครจะมาทำให้ได้นอกจากตัวของเราเอง**

หลักพระพุทธศาสนาที่ว่าเราทำได้หรือทำไม่ได้ มันอยู่ที่ตรงนี้เอง ถ้าหากว่าเชื่อมั่นแน่วแน่แล้วจะอดไม่ได้ ต้องทำกันจริงๆ นี่เป็นเพราะพวกเรายังไม่ทันเข้าใจและยังไม่ได้รู้จักรสชาติของพระศาสนา ยังไม่ได้รับรสชาติความจริงอันนี้ เมื่อไม่เห็นความดีด้วยตนเองเช่นนี้แล้ว จึงยากที่จะยอมปฏิบัติธรรม

เหตุนั้น จงพากันพิจารณาใหม่อีกทีหนึ่งก่อน หากว่าเข้าใจโดยนัยที่อธิบายมานี้แล้ว เมื่อเราทำดี ทำการงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต แต่คนอื่นเขาไม่เห็นดี เขาไม่ชอบใจ เราก็ไม่เดือดร้อน *เราทำดีแล้วเราสบายใจ เราบริสุทธิ์ใจ ความดีอันนั้นเป็นของเรา ติดตามตัวของเราไปทุกย่างก้าวตลอดในชาตินี้ ถึงตายไปแล้วก็เป็นของเรา ผู้ที่เข้าใจคำว่า* ***"ดี"*** *อย่างนี้แล้ว จะยอมปฏิบัติศาสนาโดยไม่ตะขิดตะขวงใจสักนิดเดียว ทำด้วยความชื่นใจ พอใจ อิ่มใจจริงๆ เข้าถึงพระศาสนาอย่างแท้จริง สมกับที่เป็นพุทธมามกะหรือศาสนิกชนโดยแท้จริง พระพุทธเจ้าทรงสอนคนให้ได้ดีเป็นคนดีเพื่อประโยชน์แก่มนุษย์ชาวโลก ผู้ปฏิบัติตามก็เกิดประโยชน์คุณค่ามหาศาล*

อธิบายมาก็สมควรแก่เวลา เอวํฯ

โอวาทปาฏิโมกข์

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๐

วันมาฆปุณณมี ตามความนิยมถือเป็นวันสำคัญวันหนึ่ง ทางพุทธศาสนาเรียกว่า **วันจาตุรงคสันนิบาต** พระพุทธเจ้าประชุมสงฆ์มีองค์ ๔ ประการ

องค์ที่ ๑ เป็นวันมาฆะเดือนสามเพ็ญ (มาฆะ คือ ๓ นั่นเอง)

องค์ที่ ๒ พระภิกษุทั้งหลายมารวมกัน ณ ที่นั้น ๑,๒๕๐ องค์ โดยมิได้เชื้อเชิญอาราธนา แต่บังเอิญมาพร้อมๆ กันในเวลาตะวันบ่ายวันนี้

องค์ที่ ๓ พระภิกษุที่มาทั้งหมดนั้นล้วนแต่เป็นเอหิภิกษุคือพระพุทธเจ้าบวชเอง

องค์ที่ ๔ เรียกว่า **วิสุทธิอุโบสถ** คือไม่ต้องสวด เมื่อมาประชุมพร้อมเพรียงกันแล้ว พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ มีเนื้อความโดยย่นย่อ ๓ ประการ คือ

สพฺพปาปสฺส อกรณํ	*การไม่ทำบาปทั้งปวง*
กุสลสฺสูปสมฺปทา	*การถึงพร้อมด้วยกุศล*
สจิตฺตปริโยทปนํ	*ชำระใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์*

วันประชุมสันนิบาตเช่นนี้ พระพุทธเจ้าในอดีตที่ล่วงมาแล้วบางท่านบางองค์ก็ประชุมพระสงฆ์นับเป็นจำนวนหมื่นๆ องค์ บางท่านบางองค์ก็ไม่ถึง และบางท่านบางองค์ก็ประชุม ๒ ครั้ง หรือ ๓ ครั้ง ไม่เกินนั้น แต่ในศาสนาพระโคดมพระบรมครู

ของเราท่านประชุมครั้งเดียว วันมหัศจรรย์เช่นนี้จึงมีครั้งเดียว ที่ว่ามหัศจรรย์ที่สุดก็คือว่า พระภิกษุที่มาประชุมล้วนแต่ไม่ได้นิมนต์ และล้วนแต่เป็นเอหิภิกษุด้วยกันทั้งนั้น วันนั้นเป็นวันเพ็ญ วันอุโบสถด้วย นี่จึงว่าเป็นวันมหัศจรรย์ บรรดาพุทธศาสนิกชนทั้งหลายจึงยึดถือเป็นประเพณีเครื่องระลึกถึงคุณงามความดีและระลึกถึงความมหัศจรรย์นั้นตลอดมาจนถึงปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม **ข้อสำคัญที่สุดที่ควรระลึกและเป็นสาระอย่างยิ่งก็คือ สัจธรรมที่พระองค์ตรัสเทศนาไว้ยังมั่นคงมาจนกระทั่งทุกวันนี้ ใครปฏิบัติเข้าถึงหลักธรรมอันนั้น ธรรมนั้นก็เป็นของดีมีค่าอยู่ตลอดกาลเวลาไม่เสื่อมคลาย**

ฉะนั้น วันนี้จะแสดงเฉพาะหลักธรรม ๓ ประการที่ว่า การไม่ทำบาปทั้งปวง การประกอบด้วยกุศลกรรม และชำระใจของตนให้ใสสะอาดบริสุทธิ์

การไม่ทำบาป บาปในที่นี้พูดกันถึงเรื่องบาปของกายของใจ **บาป** หรือ **ปาโป** เป็นภาษาบาลี แปลว่า *ของสกปรก ของน่าเกลียด หรือความชั่ว* ที่พระองค์ตรัสว่าการไม่ทำบาป ก็คือไม่ทำของสกปรกของน่าเกลียดนั่นเอง คำว่า *สกปรก* ในที่นี้ ต้องเห็นด้วยใจของตนเอง การเห็นด้วยใจของตนเองจึงจะเรียกว่าเห็นธรรม ธรรมนั้นพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นของจริงของมีอยู่โดยแท้ คำว่า **บาป** ในที่นี้สกปรกจริงๆ เป็นของมีจริงๆ ไม่ใช่ไม่มี แต่คนเราไม่รู้จักของสกปรก เลยไม่เห็นเป็นบาป เลยไม่เห็นของจริงของแท้ เพราะเห็นของสกปรกแล้วเข้าใจว่าเป็นของสะอาด เห็นของเน่าของปฏิกูล เข้าใจว่าเป็นของหอม เหตุนั้นคนจึงละได้ยาก ถ้าเห็นเป็นของสกปรกกันจริงๆ จังๆ เหมือนกับการเห็นของภายนอก เช่น ของปฏิกูลโสโครก น้ำเน่า พร้อมทั้งสกปรกอีกด้วย กลิ่นก็เหม็นเน่า น้ำก็เป็นของสกปรก ใครจะกล้าโจนลงไปอาบไปดื่ม ไม่มีใครแน่ เห็นแล้วมีแต่จะสะอิดสะเอียนไม่อยากเข้าไปใกล้ ถ้าเห็นบาปเป็นของสกปรกและเป็นของเน่าอย่างนั้นก็ไม่กล้าทำ คิดดูอย่างนี้ก็แล้วกัน ใจของเราเวลามันสกปรก มันมืดมิดเศร้าหมอง สมมุติว่าไม่พอใจในใครหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเข้ามา มันทำให้ใจเศร้าหมองไม่ผ่องใสและเบิกบาน จะพูดจะคุยกับใครก็แสดงปฏิกิริยาอาการไม่ดีไม่งามปรากฏออกมา แสดงอาการเศร้าหมองไม่เบิกบาน ผิวพรรณหน้าตา กิริยามารยาท ทุกสิ่งทุกส่วนสกปรกทั้งนั้น เราจะแต่งตนแต่งตัวให้สวยสดงดงามสักเท่าไรก็ตามเถิด ถ้าภายในใจมันสกปรกแล้ว

ภายนอกก็ไม่น่าดูทั้งหมด เพราะใจเป็นใหญ่ เมื่อใจสกปรกใจเน่าแล้ว สามารถที่จะบังคับกายให้เป็นของเน่าไปด้วย ของไม่ดีเช่นนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **บาป**

บาปเบื้องต้นเกิดตรงใจนี้เป็นขั้นแรกก่อน ต่อนั้นไปบาปจะหนักเพิ่มขึ้น จะต้องพูดจาหยาบคาย จะต้องประหัตประหารฆ่าฟันซึ่งกันและกันเพิ่มหนักเข้าทุกที มืดมิดไปหมด ไม่รู้จักดีชั่ว แม้แต่ผู้มีพระคุณเช่นบิดามารดาก็ฆ่าได้ อย่างที่เราเคยได้เห็นข่าวในหนังสือพิมพ์ คนติดเฮโรอีนจนหน้ามืด ขอสตางค์ซื้อเฮโรอีนไม่ได้ก็ฆ่าแม่ทุบตีแม่ คุณความดีไม่ทราบหายไปไหนหมด นั่นแหละคือบาป อย่าให้มันถึงบาปขั้นนั้น ถ้าถึงขั้นนั้นแล้ว ไม่มีหนทางแก้ไข ดังนั้น **ให้เห็นบาปภายในใจของเราเสียก่อน แล้วรีบแก้ไข อย่าให้คนอื่นทันเห็น อย่างนี้จึงจะได้ชื่อว่าทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า** พระองค์ตรัสไว้ว่า ***ผู้ใดอดกลั้นและอดทนต่อความโกรธ ผู้นั้นได้ชื่อว่าทำตามโอวาทคำสอนของเราตถาคต*** การได้ชื่อว่าเชื่อธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงนี้

ผู้ใดเห็นคนอื่นโกรธไม่พอใจตน แล้วโกรธตอบเขา ผู้นั้นได้ชื่อว่าเลวกว่าคนที่โกรธตนนั้นเสียอีก เปรียบเหมือนกับเขาคลุกคลีกับของเน่าปฏิกูล หรือว่าเขาอาบขี้โคลน เหม็นเน่าเหม็นหึ่งอยู่ ถ้าเรากระโจนลงไปอาบกับเขาได้ ก็ชื่อว่าเราเลวกว่าเขา เพราะเราเห็นแล้วรู้แล้วว่าเป็นของเน่าของปฏิกูล แล้วยังลงไปคลุกคลี หรือสมมุติว่า พวกหนอนทั้งหลายที่ลอยอยู่กับของเน่าของปฏิกูล เราเป็นคนเห็นของเน่าของปฏิกูล แต่ก็ยังลงไปนอนจมเหมือนกับเขานั่น ลอยอยู่กับเขานั่น แล้วใครจะดีกว่ากัน ใครเป็นคนเลว ใครเป็นคนดี หนอนดีกว่าคน หรือ คนดีกว่าหนอน ลองคิดดู เหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ***ถ้าหากว่าเขาทำชั่วแล้วเรายังไปทำเข้าอีก ก็เรียกว่าเลวกว่าเขา***

ความสำคัญอยู่ตรงที่จะเชื่อพระพุทธเจ้าหรือไม่เชื่อ ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้าก็เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าจริงๆ ถ้าเห็นแล้วไม่เชื่อ เรียกว่ายังไม่ได้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า **สาวกสงฺโฆ** *หมายถึง ผู้ฟังและปฏิบัติตามพระองค์* **สุปฏิปนฺโน** *ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง เชื่อธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า* **สพฺพปาปสฺส** *หมายถึง ความชั่วความสกปรกทั้งหมด ไม่ว่าจะอันหนึ่งอันใดในเรื่องความโกรธ ความโลภ ความหลง มัวเมา ประมาท ทุกสิ่งทุกประการ* การปฏิบัติธรรมไม่ต้องปฏิบัติมาก ปฏิบัติอันเดียวเท่านั้น

เรื่องเดียวเท่านี้แหละ ให้ได้กันจริงๆ เราละตรงไหน เว้นตรงไหน ได้ขนาดไหน แล้วก็ให้รักษาเอาไว้ให้มั่นคง คือปฏิบัติไว้ให้คงเส้นคงวา ได้ชื่อว่าเชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติต้องอาศัยปัญญาด้วย ถ้าหากไม่รู้เรื่องความสกปรกเสียแล้ว ก็ไม่ทราบว่าจะไปละสกปรกได้อย่างไร **ปัญญา** *คือ ความรู้ รู้ดีรู้ชั่ว รู้ของสกปรกและรู้ของสะอาด* นี่คือตัวปัญญา เราจะเรียนศึกษาไปสักเท่าใดก็ตาม ถ้าหากไม่รู้ไม่เห็นของสกปรกอย่างที่ว่านี้แล้ว มันก็ไม่มีคุณค่าประโยชน์อะไรแก่เรา การศึกษาเล่าเรียน การปฏิบัติก็เหมือนกัน จะปฏิบัติไปกี่ปีๆ ก็ตามเถิด ถ้าหากเรายังละบาปไม่ได้ ก็ไม่มีประโยชน์แก่เราเลย จึงว่าให้พยายามให้เห็นคุณค่าประโยชน์ในการปฏิบัติและการศึกษาที่ได้เล่าเรียนหรือสดับตรับฟังมา ให้เห็นคุณค่าเหล่านั้นด้วยตนเอง ให้มันเป็นประโยชน์แก่ตนจริงๆ ให้ได้ เมื่อเรากระทำได้อย่างนี้แล้ว เราจะกล้าหาญ กล้าพูด กล้าทำ ถ้าหากว่าความรู้ไม่ชัดไม่เจนและไม่จริงจัง ก็ไม่ทราบว่าอะไรเป็นอะไร มั่วสุมกันไปหมด มีแต่จะเรียน มีแต่จะรู้ มีแต่จะเอา ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ใช่สอนให้เอา สอนให้ละชั่ว ละสิ่งที่สกปรก คำสอนของพระองค์เปรียบเหมือนกับสบู่หรือผงซักฟอก มีแต่จะชำระของสกปรกถ่ายเดียว จะต้องกำจัดออกให้หมด ที่ว่า **สพฺพปาปสฺส อกรณํ** *ไม่ทำความชั่วทั้งปวง* นั้น ไม่ได้ใช้บังคับว่าอย่าทำความชั่ว ท่านก็ไม่พูดถึงขนาดนั้น ความชั่วไม่ทำ คือถ้าเห็นว่าชั่วด้วยตนเองแล้วมันบังคับตนเองได้ มันงดเองได้ พระพุทธเจ้าบังคับก็ไม่มีประโยชน์ บิดามารดาอุปัชฌาย์บังคับก็ไม่มีประโยชน์ ถ้าบังคับแล้วก็ต้องเดือดร้อน หรือมิฉะนั้นก็จะโกรธคนอื่นที่บังคับเพราะตนไม่เห็นโทษ ถ้าเห็นด้วยตนเองตราบใดแล้ว นั่นแหละจึงจะรู้สึกว่าเป็นของไม่ดี หยุดทำเอง ละเว้นเองด้วยความสมัครใจ

ที่เราพูดกันว่า **เห็นกงจักรเป็นดอกบัว** นั้น มีนิทานท่านเล่าไว้ ลูกชายคนเดียวอยากจะไปค้าขายทางเรือกับเขา มารดารักลูกที่สุด กลัวจะไปลำบากตรากตรำ จึงไม่ยอมให้ไป กีดกันทุกวิถีทาง สุดท้ายลูกวิ่งจะไปลงเรือจะไปค้ากับเขา แม่สกัดกั้นไว้ก็โกรธได้ทุบแม่ตาย พอลงเรือไปกับเขา เกิดเรือไม่วิ่ง เมื่อเรือไม่วิ่ง ในเรือก็ต้องมีกาลกิณีแน่นอน เขาจึงพากันเสี่ยงทายหาตัวคนกาลกิณี ชายนั้นจับสลากถูกเป็นตัวกาลกิณีถึง

๓ ครั้ง เขาจึงลงความเห็นว่า คนนี้แน่นอนที่เป็นกาลกิณี ถูกจับใส่แพลอยน้ำไป ต่อมาแพไปค้างติดอยู่ที่เกาะอันหนึ่งกลางน้ำ ก็ขึ้นไปบนเกาะนั้น บนเกาะมีเปรตตนหนึ่งที่ได้ทำกรรมไว้คล้ายๆ กันกับเขา คือฆ่าแม่อย่างเดียวกัน เปรตตนนั้นมีกงจักรหมุนผันอยู่บนศีรษะ หมุนติ้วอยู่ เลือดไหลอาบอยู่ทั่วทั้งตัว ชายผู้นั้นเห็นกงจักรเป็นดอกบัว ส่วนเลือดที่หยดย้อยทั่วทั้งตัวของเปรตนั้น เห็นเป็นสายสร้อยเครื่องประดับเครื่องสังวาลย์สวยงาม จึงร้องขอเขา เปรตตนนั้นบอกว่าไม่ใช่ดอกบัว เป็นกงจักรต่างหาก ฉันเดือดร้อนจะตาย วิ่งอยู่นี่ไม่สงบสงัดเลย อันนี้ก็ไม่ใช่สายสร้อยเครื่องประดับ มันเป็นเลือดต่างหาก ก็ไม่ยอมเชื่อ ร้องขอเปรตอยู่ไม่แล้วไม่รอดสักที เปรตตนนั้นก็คิดว่าเห็นจะเป็นกรรมอย่างเรากระมัง มันคงถึงกาลเวลาที่เราจะพ้นกรรมแล้ว เอ้า ถ้าอย่างนั้นก็ยกให้ จึงเอาไปตั้งบนศีรษะชายหนุ่ม พอกงจักรอันนั้นหมุนอยู่บนศีรษะเท่านั้นร้องจ้าเลย ทีนี้หมดหนทางแก้ไข นี่แหละที่เขาพูดกันว่า เห็นกงจักรเป็นดอกบัว คืออย่างนี้เอง

คนที่เห็นของชั่วเป็นของดีก็เช่นนั้นเหมือนกัน เมื่อเห็นของชั่วเป็นของดี กรรมอันที่เราทำนั้นจึงทำให้เดือดร้อนภายในใจของตนและไม่มีหนทางแก้ไขได้ จึงว่าพยายามใช้ปัญญา ให้รู้จักความชั่ว ให้รู้จักปาโปคือบาปเสียก่อน แล้วจึงจะละได้ไม่ว่าบาปเล็กบาปน้อย พระพุทธเจ้าทรงเทศนาพระภิกษุทั้งหลายว่า *ถ้าเห็นโทษเห็นความผิดแม้มีประมาณเล็กน้อยก็ไม่กล้าทำ* ผู้ชำระกายของตน ผู้ชำระวาจาใจของตนให้สะอาด ต้องพยายามละอย่างนี้จึงจะเรียกว่าคนชอบสะอาด สะอาดทั้งกายทั้งใจ โดยเฉพาะเรื่องใจเป็นใหญ่กว่าเรื่องอื่น พยายามชำระใจอยู่เสมอ พุทธศาสนาสอนให้ละ ไม่ได้สอนให้เอา ละสิ่งเล็กสิ่งน้อยตลอดไปถึงสิ่งที่มันมาก

กุสลสฺสูปสมฺปทา *การถึงพร้อมด้วยกุศล* **กุสโล** แปลว่า *กุศล* แปลว่า *คนฉลาดมีความฉลาด มีไหวพริบในการที่จะละชั่วทำดี* คิดนึกรู้สึกภายในใจของตนเห็นชัดในความชั่วนั้น แล้วพยายามทำทุกวิถีทางที่จะลดความชั่วที่มีอยู่และกีดกั้นความชั่วอื่นไม่ให้เกิดขึ้นมา เมื่อละแล้วภายหลังมันจะเกิดขึ้นใหม่ก็พยายามไม่ให้เกิดอีกต่อไปดังที่ท่านแสดงไว้ถึงเรื่องความเพียร ๔ ประการ

๑. พยายามละชั่วนั้น
๒. ละความชั่วแล้วอย่าให้มันเกิดขึ้นมาอีก
๓. เจริญความดีให้ค่อยมีขึ้น มีน้อยก็ให้พยายามให้เกิดให้มีขึ้น
๔. เมื่อมีแล้วก็รักษาความดีนั้นอย่าให้มันเสื่อมสูญไป

สพฺพปาปสฺส อกรณํ กุสลสฺสูปสมฺปทา *ละของสกปรกของชั่วแล้วชอบความสะอาดก็ระวังไม่ให้มันสกปรกต่อไปอีก*

สจิตฺตปริโยทปนํ *คือชำระใจอันเดียว* ใจนั่นแหละเป็นความชั่ว เห็นของไม่ดี มันสกปรก ใจเป็นผู้เห็นเป็นผู้ชำระ จึงว่าชำระที่ใจ อันร่างกายนั้นต้องชำระไม่มีที่สิ้นสุดตราบใดที่ยังไม่แตกดับ อาบน้ำล้างเหงื่อไคลวันละ ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง มันก็เท่านั้นแหละ เมื่อใจมันไม่สะอาดแล้วไม่เห็นอะไรสะอาดเลย ถ้าใจสะอาดอย่างเดียวแล้ว ถึงร่างกายอันนี้จะสกปรกเหม็นหึ่งก็ตาม ไม่ไปตกนรกหรอก หากว่าสะอาดแต่ภายนอกคือกาย แต่ใจนั้นยังสกปรกอยู่ ก็ไม่สามารถจะพ้นจากนรกได้

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าสอน ๓ อย่างนี้แหละ กินความครอบหมดทั้งจักรวาล ผู้ใดมาศึกษาเข้าใจตรงนี้แล้วก็รู้พุทธศาสนาตลอดทั้งหมด ผู้ใดปฏิบัติได้เท่านี้แล้วก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าถูกต้องแล้ว ถ้าหากไม่เข้าใจอย่างนี้ จะศึกษาเท่าไรก็ยังไม่รู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้ายังไม่เห็นหลักของพระพุทธเจ้า ไม่เห็นหลักของพระพุทธศาสนา อย่าพากันศึกษามากเรียนมากโดยที่จับหลักพุทธศาสนาไม่ได้ ปฏิบัติไม่ถูก เขาจึงว่าพวกเราชาวพุทธมีเต็มบ้านเต็มเมืองทั้งประเทศไทย เป็นชาวพุทธเด่นที่สุดในโลกสมัยนี้ แต่ก็สกปรกที่สุด นั่นเพราะอะไร เพราะไม่มีหลักธรรม จับหลักธรรมไม่ได้ ปฏิบัติศาสนาไม่ถูก แท้จริงพุทธศาสนานั้นสอนดี แต่คนปฏิบัติไม่ดี มันก็แค่นั้น

ศาสดาดี คำสอนดี แต่ผู้ปฏิบัติไม่ดี มันก็แค่นั้น
ศาสดาดี คำสอนไม่ดี ผู้ปฏิบัติดี ก็ไม่ได้ผลคุ้มค่า
ศาสดาไม่ดี คำสอนไม่ดี ผู้ปฏิบัติดี มันก็ไม่ได้ผลเหมือนกัน

ต้องดีทั้งสาม คือว่าทั้งศาสดา ผู้สอนดี เป็นผู้มีคุณธรรม มีภูมิธรรม คำสอนดี เป็นธรรมะที่ตั้งมั่นในยุติธรรม มีเหตุมีผล นำไปปฏิบัติแล้วได้รับคุณประโยชน์คุ้มค่า และผู้ปฏิบัติก็ตั้งใจปฏิบัติตามด้วยความพอใจ ความเลื่อมใส ศรัทธา ไม่หลอกลวงตนและคนอื่น นั้นจึงได้ผลคุ้มค่า

พระพุทธเจ้าของเราอุบัติขึ้นมาในโลกเป็นศาสดาเอกเป็นศาสดาดี คำสอนก็เป็นคำสอนที่ดี บรรดาพุทธสาวกทั้งหลายก็ล้วนแต่ผู้มีศรัทธาเลื่อมใส ตั้งใจปฏิบัติตรงตามหลักธรรมคำสอนของพระองค์โดยตลอด จึงได้สำเร็จมรรคผลนิพพานเป็นอเนกประการ จึงได้เป็นของมีคุณประโยชน์สืบทอดต่อมาให้พวกเราได้ศึกษาและปฏิบัติตาม

หลักของพุทธศาสนาที่ว่าให้ละบาปบำเพ็ญบุญนั้น เป็นเรื่องของใจอันเดียวคือชำระใจนั่นเอง ในเมื่อเราชำระใจก็เป็นอันว่าละบาปบำเพ็ญบุญพร้อมกันไป ใจนั้นแหละ *ฝึกฝนใจให้เกิดปัญญา ให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว* ถ้าหากเราไม่ฝึกฝนใจ มันก็เพียงแต่เป็นของกลางอยู่เฉยๆ เป็นของกลางแล้วไม่มีประโยชน์ไม่มีคุณค่าอะไรเลย ต้องเอาของกลางนั้นมาพิจารณาฝึกฝนให้เกิดความฉลาด เมื่ออบรมใจถึงตรงกลางแล้วค่อยดูตรงกลางอันนั้น อะไรๆ ก็เกิดขึ้นตรงนั้น ผิดถูก ดีชั่ว หยาบละเอียด เกิดขึ้นตรงนั้นทั้งนั้น พยายามจับอันนั้นให้ได้จึงจะรู้ดีชั่วผิดถูก มันเกิดขึ้นที่ตรงกลางนั้น จะละชั่วทำดีก็ตรงนั้นแหละ ไม่ใช่ที่อื่นใด

นี่อธิบายถึงเรื่องหัวข้อในโอวาทปาติโมกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาในวันมาฆปุณณมี ในสมัยโน้น ๒,๕๒๐ ปีมาแล้ว หากว่าพวกเราทำตามดังที่กล่าวมานี้อย่างถูกต้อง รสชาติของพุทธธรรมในครั้งโน้นก็เหมือนกันกับรสชาติที่เกิดขึ้นในใจเราเดี๋ยวนี้แหละ รสอันเดียวกัน เมื่อเราปฏิบัติถึงตรงนั้นแล้ว จะระลึกถึงพระคุณของพระองค์ว่า *ธรรมที่พระองค์ทรงแสดงนั้นไพเราะที่สุด จับอกจับใจที่สุด น่าเลื่อมใสเคารพบูชา น่านำมาปฏิบัติจริงๆ เห็นคุณค่าธรรมเทศนาแต่ครั้งโน้นเหมือนกันกับครั้งนี้ในเวลานี้ ศาสนาจึงไม่ได้เสื่อมสูญไปจากเดิม มีรสชาติเท่าเดิม มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อบุคคลเท่าเดิม คนต่างหากถอยหลัง คนเท่านั้นล้าหลังไม่ทันพุทธศาสนา*

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

เบื้องต้นคือมีศรัทธาเป็นต้นเหตุ ศรัทธาในการที่เราฟังหรือดูตำรับตำรานั้นก็เป็นศรัทธาอันหนึ่ง แต่ว่าศรัทธานั้นยังไม่เข้าถึงทางปฏิบัติ ศรัทธาในการปฏิบัติคือเราอยากทดลองทดสอบทำดู เมื่อเรามีศรัทธาความเชื่อที่จะปฏิบัติว่า สิ่งนี้แหละเราจะต้องทำให้มันจริงจังลงไป ที่ท่านทำในสมัยก่อนก็เนื่องจากว่ามันเป็นของดี สำเร็จประโยชน์มาแล้วเหตุนั้นจึงได้มีสืบไว้จนถึงบัดนี้ แต่เรายังไม่ทันทำให้สำเร็จประโยชน์ ฉะนั้น เราจะเชื่อมั่นว่าเป็นของจริงของดี แล้วเราพยายามทำ นี่คือวิธีทำให้ใจของเรามีความมั่นคงหนักแน่น ถ้าหากว่าทำสักแต่ว่าทำ จะทำเท่าไรๆ ก็แค่นั้นแหละ มันไม่เห็นประโยชน์

นั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง ท่านั่งขัดสมาธิแบบนี้พระพุทธเจ้าท่านเลือกสรรแล้ว เป็นท่านั่งดีกว่าวิธีอื่นๆ กระดูกสันหลังเส้นเอ็นทุกอันได้สัดส่วนกันหมด เมื่อนั่งขัดสมาธิแล้ว ตั้งใจดำรงสติให้มั่น ก่อนที่จะทำความสงบให้ผ่อนลมหายใจค่อยๆ ให้มันเบาๆ แล้วจึงกำหนดคำบริกรรมว่า **พุทโธๆ** หรือจะเอาลมหายใจเป็นอารมณ์เรียกว่า **อานาปานสติ** ก็ได้ สำหรับล่อจิตให้ไปอยู่กับอันนั้นพร้อมๆ กัน จับใจตัวนั้นให้มันได้ ใจที่มันสงบอยู่กับคำบริกรรมแล้วนั้นหากมันจะส่งส่ายออกไปที่อื่น ก็ดึงมาให้อยู่ในที่นั้นใหม่ ให้สติควบคุมใจตรงนั้นไว้ให้มันนิ่งสงบให้ได้

พุทธานุสสติ

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๒

วันนี้จะเทศนา **อนุสสติ** จงตั้งสติกำหนดจิตฟังให้ดี

อนุสสติ มี ๑๐ อย่าง นั่นคือ

๑. **พุทธานุสสติ**
๒. **ธัมมานุสสติ**
๓. **สังฆานุสสติ**
๔. **สีลานุสสติ**
๕. **จาคานุสสติ**
๖. **เทวตานุสสติ**
๗. **มรณสติ**
๘. **กายคตาสติ**
๙. **อานาปานสติ**
๑๐. **อุปสมานุสสติ**

อนุสสติแต่ละอย่างๆ นั้น ล้วนแล้วแต่เป็นกัมมัฏฐานอันลึกซึ้งที่สุดทั้งนั้น ในสมัยก่อน ท่านทำได้สำเร็จมรรคผลนิพพาน แต่พวกเรามาทำในสมัยนี้ไม่สำเร็จมรรคผลนิพพาน คือว่าเราทำไม่ถึงอนุสสตินั่นเอง เมื่อของดีๆ มีราคาสูงไปตกกับคนที่ไม่รู้จักใช้มันก็เลยไม่มีคุณค่าอะไร

อนุสสติ *คือเครื่องระลึกถึงของดี* เราไม่มีดีในตัวเรา จึงต้องเอาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือศีล ซึ่งเป็นของดีของท่านมาเป็นเครื่องระลึก เมื่อนำเอาของท่านมาระลึกแล้ว ก็จะซาบซึ้งเข้าถึงใจ ของดีเหล่านั้นก็จะเกิดมีในตัวของตน หรืออนุสสติก็จะเกิดขึ้นมีในตน เพราะฉะนั้นจงตั้งใจฟังอนุสสติต่อไป

พุทธานุสสติ *การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า* เพียงแต่นึกถึงพุทโธๆ เท่านั้นแหละ ถ้าหากใจเป็นพุทโธ ใจถึงพระพุทธเจ้า เข้าแดนพระพุทธเจ้า เข้าเขตของพระพุทธเจ้าแล้วความพิสดารมันกว้างขวาง จิตอันนั้นไม่ใช่ปุถุชน จิตอันนั้นเป็นของบริสุทธิ์ จะเห็นคุณของพระพุทธเจ้า ถ้าหากยังไม่ถึงแดนของพระพุทธเจ้า เขตพระพุทธเจ้า ไม่เข้าถึงส่วนของพระองค์ มันก็ยังไม่เห็นคุณของพระองค์อยู่อย่างเดิมนั่นแหละ จะว่าพุทโธๆ สักเท่าใด ก็เหมือนนกแก้วนกขุนทองว่าไปอย่างนั้นเอง

การที่จะเข้าถึงและเห็นคุณของพระพุทธเจ้านั้น เมื่อนึกถึงพุทโธ อย่าเป็นเพียงนึกพุทโธ ท่านพรรณนาถึงพุทโธ หรือพระคุณของพระพุทธองค์ไว้ตั้ง ๙ บท มี **อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ** เป็นต้น

คำว่า **ภควา** หมายความว่า *พระองค์เป็นผู้มีส่วน คือมีส่วนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายที่พระองค์จะต้องได้รับและพระองค์ก็ได้รับไว้แล้ว* เปรียบเหมือนบุตรธิดาที่เกิดมาในตระกูล ควรจะได้รับมูลมรดกด้วยกันทุกคน แล้วก็ได้รับส่วนแบ่งนั้นไปอย่างเรียบร้อยชอบตามกฎหมาย ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะนำไปประกอบอาชีพได้ตามฐานะของตน บางคนก็เจริญดี บางคนก็ไม่เจริญ เป็นธรรมดาของปุถุชน ไม่เหมือนพระพุทธเจ้า พระองค์ได้รับส่วนของพระพุทธเจ้า ได้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ย่อมเจริญรุ่งเรืองเหมือนกันทุกๆ พระองค์ เว้นแต่จะเจริญไปองค์ละแบบ ดังที่พระองค์พรรณนาคุณของพระพุทธเจ้า ๗ พระองค์ไว้ว่า

พระพุทธเจ้าชื่อ **วิปัสสี** *ผู้มีจักษุ ผู้มีสิริ*
พระพุทธเจ้าชื่อ **สิขี** *ผู้มีปกติอนุเคราะห์แก่สัตว์ทั้งปวง*
พระพุทธเจ้าชื่อ **เวสสภู** *ผู้มีกิเลสอันชำระล้างแล้ว ผู้มีตบะ เป็นต้น*

ดังนั้น เมื่อเรานึกถึง **ภควา** (เป็นผู้มีส่วน) *เท่านี้ก็จะเห็นแจ้งไปตลอดหมดทั้ง ๙ บท เพราะพระองค์เป็นผู้มีส่วนเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว* ฉะนั้น บทอื่นๆ ตั้งแต่ **อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ** เป็นต้นไป *ซึ่งแปลว่า ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้เองชอบ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดีแล้ว รู้แจ้งโลกทั้งสาม เป็นผู้ทรงหัดบุรุษและเทวดาอันไม่มีใครเหมือนพระองค์ ได้ชื่อว่าเป็นผู้จำแนกแจกธรรม (แก่เขาเหล่านั้น) พระคุณเหล่านี้ล้วนแต่เกิดจากบท* ***ภควา*** *ทั้งสิ้น*

เรามาระลึกถึงพระคุณเพียงบท **ภควา** เท่านี้แหละ เช่น ระลึกถึงพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ที่ล่วงลับไปแล้วในอดีตไม่มีที่สิ้นสุด คนเกิดมาในโลกมากแสนมากเหลือที่จะคณานับ ต้องมีคนหนึ่งนั่นแหละที่คิดแตกต่างกันขึ้น คือคิดเอ็นดูสงสารมนุษย์ชาวโลก เห็นสัตว์ทั้งหลายตกทุกข์ได้ยากมัวเมาอยู่กับทุกข์ เพลิดเพลินอยู่กับทุกข์โดยสำคัญว่าสุข สงสารเอ็นดู ปรารถนาอยากจะสอนเขา ท่านปรารถนาพุทธภูมิ อุตส่าห์สละเลือดเนื้อเชื้อไขความสุขส่วนตัวบำเพ็ญเพียร มี ทาน ศีล เป็นต้น เรียกว่า **บารมี ๑๐ ทัศ** ให้สมบูรณ์ เพื่อที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

เมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว เรามาระลึกถึงคุณของพระองค์ มีเมตตาคุณ ปัญญาคุณ เท่านั้นแหละ คุณความดีนั้นก็จะแผ่ซ่านเข้าไปถึงจิตใจ เมื่อจิตใจได้รับเอาคุณของพระพุทธเจ้า คุณธรรมอันนั้นมาปรากฏแก่ใจ เห็นชัดแจ่มแจ้งขึ้นในใจ เมตตา กรุณา และปัญญาคุณของพระองค์จะปรากฏมากมายเหลือที่จะคณา อันส่วนที่เราได้รับนี้น้อยนิดเดียว แต่ก็นับว่าดีอักโข ถึงแม้ว่าเราได้รับขนาดนี้ เห็นเป็นประจักษ์แจ้งชัดขึ้นมาในใจของตนเพียงแค่นี้ ก็เรียกว่าแสงสว่างของพระพุทธเจ้าฉายเข้ามาสู่ในดวงใจของเราแล้ว ไม่ต้องพูดพรรณนาคุณมากมาย ได้สักอันหนึ่งก็พอ ท่านเป็นผู้มีส่วน เราก็มีส่วนได้นิดหนึ่งก็นับว่าดีอักโข

บทที่จะกล่าวต่อไปว่า **อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน** *เป็นผู้ไกลจากกิเลส* ตัดกิเลสอะไรต่างๆ นั้นไม่ต้องพูดถึงหรอก ถูกต้องหมดทุกอย่าง จะว่าอะไรก็ถูก ตัดจากกิเลสบาปธรรมก็ถูก ไกลจากกิเลสก็ถูก วางกิเลสทิ้งกิเลสก็ถูก อันเดียวกันนั่นแหละ ว่าตามภาษาตัวหนังสือเลยไม่มีที่สิ้นสุด ในเมื่อผู้ละแล้ว ผู้ถอนแล้ว เข้าถึง

คุณของพระองค์ เป็นส่วนหนึ่งของพระองค์แล้ว ย่อมเห็นคุณของพระองค์แจ้งชัดแน่วแน่อยู่เช่นนั้น อันนี้แหละเรียกว่าถึงคุณพระพุทธเจ้า การถึงคุณพระพุทธเจ้าต้องถึงอย่างนี้ ไม่ใช่ถึงด้วยการว่าบทต่างๆ เป็นข้อเป็นคำไป ว่า **อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน** ไม่ต้องพิจารณาอย่างนั้น พิจารณาให้เห็นชัดในบทว่า เรามีส่วนในความเป็นมาของพระองค์ แม้จะน้อยนิดเดียวก็พอแล้ว ดังที่พระพุทธองค์ทรงอุทานในวันตรัสรู้ว่า *ธรรมนี้เราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อนเลย*

จกฺขํ อุทปาทิ *คือดวงตาเห็นธรรมอันปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองได้เกิดขึ้นแล้ว* คือมองเห็นโล่งไปหมด มองเห็นเหตุเห็นผล เช่น มองดูมนุษย์ที่เกิดมาเพราะกรรม ตัณหา อวิชชา เป็นต้นเหตุ ตั้งอยู่ได้ด้วยอาหาร ขาดอาหารก็ดับไป อย่างนี้เป็นต้น

วิชฺชา อุทปาทิ นี้เป็นความรู้อันไม่ใช่สาธารณะทั่วไปแก่บุคคลอื่น รู้เฉพาะตนเองเท่านั้น จึงหมดสงสัยในธรรมทั้งปวง

ปญฺญา อุทปาทิ เมื่อพิจารณารอบๆ ไปทั่วทุกแง่ทุกมุม ทั้งภายนอกภายในแล้วเห็นว่าตรงกับเหตุผลความเป็นจริงทุกประการ ยิ่งเชื่อมั่น หมดความสงสัย ไม่มีอันใดจะปกปิดเหลือไว้อีกแล้ว

อาโลโก อุทปาทิ โลกเป็นอันเปิดสว่างแจ่มแจ้งไปหมด คือ สัตว์ในพื้นปฐพีนี้มีกิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิ อย่างไร พระองค์ย่อมทรงรู้ทั้งหมด จึงเรียกว่ารู้แจ้งโลกไม่มีอะไรปกปิดกำบัง

ดังนั้น พวกเราจะเข้าถึง **พุทธภูมิ** คือภูมิของพระพุทธเจ้า ด้วยการที่เราสงบเราตั้งสติกำหนดจิตให้สงบเท่านี้แหละ พระพุทธเจ้าก็ทรงทำอย่างนี้ พระองค์ทรงสอนอย่างนี้ พระสาวกก็สอนอย่างนี้ ตั้งสติกำหนดจิตที่ส่งส่ายไม่ให้ส่งส่ายเท่านั้น เมื่อจิตอยู่นิ่งแล้วก็รู้ว่าจิตอยู่ นับว่าเป็นเบื้องต้นของความรู้ แต่ก่อนเราไม่รู้จักจิต อยู่หรือไม่อยู่ก็ไม่รู้ คราวนี้เรากำหนดจิตให้อยู่ สติควบคุมจิตอยู่ในที่เดียว เรารู้แล้วว่าจิตของเราอยู่ ไม่ใช่ของทำง่ายๆ ต้องฝึกฝนอบรม

ถ้าคุมสติรักษาจิตให้อยู่ในอำนาจของตนแล้ว มันจะไปไหนเล่า อันความรู้ความฉลาดสามารถรู้สิ่งทั้งปวงทั้งหมดก็ออกไปจากอันนี้ จะไปรู้ที่ไหน ไปรู้อะไรอีกที่ไปรู้อะไรๆ ก็ออกไปจากจิตอันนี้แหละ พระองค์ทรงรู้ต้นตอบ่อเกิดของกิเลสทั้งปวงหมด เรานั้นอยากจะรู้นั่นรู้นี่ เห็นนั่นเห็นนี่อะไรต่างๆ ถ้าหากจิตของตนไม่อยู่นิ่ง มันไม่เห็นหรอก พระองค์ทรงเข้ามารู้ที่นี่เสียก่อน เมื่อเราเข้าถึงอันนั้นจึงเรียกว่าเข้าถึงภูมิของพระพุทธเจ้าส่วนหนึ่ง เข้าถึงแดนของท่าน พอได้ติดนิดหนึ่งก็เอาละเท่านั้นก็พอ จงยินดีพอใจในอันนั้น นานๆ เข้ามันหากค่อยรู้ขึ้นมาค่อยเห็นขึ้นมา

การรักษาจิตไว้ตรงนั้นไม่ใช่ของง่ายๆ เพราะจิตไม่ใช่เป็นของเป็นตนเป็นตัว ไม่ใช่จะเอาเชือกผูกอย่างผูกวัวผูกควาย จิตมันกวัดแกว่ง จิตมันดิ้นรนกระเสือกกระสนไปมา หากเรายังไม่รู้จักว่าจิตมันกวัดแกว่ง จิตดิ้นรนกระเสือกกระสนอยู่เป็นนิจแล้วมันก็จะไปตามของเก่าอยู่อย่างนั้น อย่างที่เคยเทศน์ให้ฟังแล้วว่า จิตมันคิดของเก่าคิดดูซี วันหนึ่งๆ มันคิดอะไรบ้าง เราลืมของเก่าของตนเองต่างหาก มันคิดวนไปเวียนมาอยู่กับของเก่านี่แหละ คิดเกี่ยวกับลูกกับหลาน คิดเกี่ยวกับบ้านกับช่อง คิดเกี่ยวกับสิ่งของวัตถุทั้งปวงหมด คิดกับหมู่เพื่อน กับพี่กับน้อง กับญาติกับวงศ์ ก็คิดของเก่านั่นแหละ แต่ไหนแต่ไรมาก็คิดแต่เรื่องเหล่านี้แหละ คิดถึงสมบัติพัสถาน หาอยู่หากินคิดกับเรื่องเหล่านี้แหละ ทุกวันๆ ไม่เหนือไปจากนี้เลย แล้วยังจะคิดต่อไปอีกถ้าหากว่าเรารักษาจิตไม่อยู่ อันนี้เป็นแดนมนุษย์แดนปุถุชน แดนพระพุทธเจ้าไม่ใช่อย่างนั้นแดนพระพุทธเจ้าต้องสงบ มีสติควบคุมจิตอยู่ตลอดเวลา แดนของพระพุทธเจ้าต้องเป็นอย่างนั้น ธรรมเทศนาที่พระองค์ทรงแสดงก็แสดงออกไปจากนั่นแหละ

ออกไปจากอะไร ออกไปจากจิต จิตที่มันคิดมันนึกมันส่งส่าย พระองค์จึงเทศนาอันที่มันส่งส่ายวุ่นวายอยู่นั่น ไม่ใช่อันอื่นหรอก พระองค์ทรงบอก *ให้ละมันเสียแล้วอยู่ด้วยความสงบ* นี่แหละให้รักษาไว้ ก็เท่านี้เอง จะไปแสดงที่ไหน เทศน์ก็เทศน์อันเดียวนั่นเอง จึงเรียกว่าเทศน์ของเก่า ของเก่าที่ไม่รู้แล้วรู้รอดกันสักที เทศนาไปก็ไม่จบสักที พระองค์ทรงเทศนา ๔๕ ปี ก็เทศนาของเก่าอยู่นี่แหละ ที่เราแสดงถึงเรื่องพระคุณของพระองค์นี้ ก็คุณอันเก่านั่นแหละ **อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ** ก็ของเก่านั่นแหละ

พระพุทธเจ้าองค์นี้เกิดขึ้นมาแล้ว เทศนาพรรณนาถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าองค์ที่ล่วงลับไปแล้วแต่ละพระองค์ตลอดชีวิตของพระองค์ก็ไม่หมดไม่สิ้น พระคุณอเนกอนันต์ ถ้าพูดถึงเรื่องราวมันก็มากมายกว้างขวาง จึงว่าให้รวมจิตลงให้มั่นเป็นหนึ่งได้เสียก่อน รักษาใจให้อยู่ให้สงบ ควบคุมจิตให้อยู่อันเดียวเท่านั้น ส่วนพิสดารอื่นๆ ก็แล้วแต่นิสัยของตน อย่าไปอยากเป็นอย่างท่านที่รู้มากๆ เลย คนเรามิใช่เป็นอย่างเดียวกันทุกคน คนนับเป็นหมื่นเป็นแสนจะเป็นอย่างนั้นสักคนเดียวก็ทั้งยาก

พระสาวกของพระพุทธเจ้าท่านยังจัดไว้หลายประเภท ประเภทที่ได้สำเร็จแล้วไม่อยากพูดก็มี ประเภทที่ได้สำเร็จแล้วพูดเฉพาะหมู่เพื่อนกันเองก็มี ประเภทที่ได้สำเร็จแล้วพูดมากจนมีผู้ปฏิบัติตามจนกระทั่งได้สำเร็จตามก็มี ประเภทที่ได้สำเร็จแล้วรู้เหตุรู้ผลรู้เรื่องรู้ราวแตกฉานทุกสิ่งทุกอย่างไม่ขัดข้องก็มี พวกท่านเหล่านั้นล้วนแล้วแต่ปฏิบัติตนให้ถึงความสงบ จิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวทั้งนั้น มิใช่อยากเป็นแต่ฝึกหัดจิตไม่สงบอย่างพวกเรา ความอยากเลยไม่สำเร็จตามปรารถนา

เหตุนั้นจึงว่าอย่าไปมัวเมาหลงของเก่าเลย ท่านสอนตรงจิตสงบอยู่อันหนึ่งอันเดียว และรักษาจิตให้อยู่อันเดียวนั่นแหละ ตรงนี้แหละสำคัญที่สุด ที่จะเทศนาถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าได้ ก็ต้องเทศน์อันนี้ให้รู้จักอันนี้เสียก่อน จึงจะเทศน์ให้กว้างขวางออกไปได้

วันนี้เทศน์เท่านี้ละ เอวํฯ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

จงตั้งสติกำหนดจิตให้ดี เรื่องอะไรที่วุ่นวี่วุ่นวายเกิดขึ้นในใจขอให้ยกไว้ก่อน เวลานี้เป็นเวลาทำความเพียรภาวนา มันมักจะเกิดเรื่องวุ่นวี่วุ่นวาย อย่างน้อยที่สุดก็เกิดแมลงไต่หน้าไต่ตา อะไรต่างๆ ยุ่งกันหมด เป็นเรื่องมารมันคอยรบกวนไม่ให้เราตั้งสติได้ แท้ที่จริงไม่มีอะไรหรอก เราปล่อยทิ้งเสียมันก็หมดเรื่องกันไป มันมารบกวนเฉยๆ นั่นเอง ไม่เชื่อก็ลองดูซี พอออกจากสมาธิแล้วก็ไม่มีอะไร เมื่อออกจากสมาธิแล้วก็หาย พอนั่งสมาธิก็เอาอีกละ เจ็บนั่นเมื่อยนี่ ปวดนั่นปวดนี่ อะไรต่างๆ อันนั้นก็สละทิ้งเสีย ถวายพระพุทธเจ้า เป็นเครื่องบูชาพระองค์เสีย ความเจ็บความเมื่อย ความเกี่ยวข้องกังวล ทุกสิ่งทุกประการ ยกถวายเป็นเครื่องบูชาพระพุทธเจ้าเสีย เราก็จะสบายอยู่เย็นเป็นสุข

ให้รู้จักเวลาสละปล่อยวางให้มันเป็น อย่าไปยึดเอาเรื่องทุกเรื่อง อะไรก็เป็นของเราทั้งหมด เลยเอาเสียทุกสิ่งทุกอย่าง จึงว่าปล่อยวาง สละบูชาคุณของพระพุทธเจ้า พระองค์ไม่ได้อยู่ในที่นี้หรอก แต่บูชาคุณของพระพุทธองค์เหมือนกับเราเด็ดดอกไม้บูชาพระ ดอกไม้ที่เด็ดออกจากต้นนั้นมันก็ตาย กลับมาต่ออีกไม่ได้ ความสละของเราให้ปล่อยวางหมด เหมือนกับเด็ดดอกไม้ออกจากต้นเช่นนั้นเหมือนกัน จึงจะเป็นสมาธิภาวนา แล้วรักษาสติอารมณ์ของตนให้แน่วแน่ นำเอาคุณของพระพุทธเจ้า โดยนึกถึงตัวพุทโธที่แท้จริง ไม่ใช่เอาที่พุทโธ เอาที่คุณของพุทโธ คนใดเป็นผู้ว่าพุทโธ ให้จับเอาผู้นั้นแหละให้แน่วแน่จนกระทั่งพุทโธนั่นวางหายไปหมด ไม่ต้องไปจับเอา ถ้าพุทโธยังไม่หาย ก็นึกเอาพุทโธไปเสียก่อน ครั้นจับผู้ว่าพุทโธได้แล้ว พุทโธมันหายเอง อย่าไปกำหนดคิดถึงมันอีก จับเอาตัวผู้รู้ว่าพุทโธทีเดียว ให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียวเท่านั้นจึงจะถึงคุณของพระพุทธเจ้า

เอาละ ทำกันเลย

ธัมมานุสสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๒

วันพระที่แล้วได้อธิบายเรื่อง**พุทธานุสสติ** วันนี้จะเทศนาเรื่อง**ธัมมานุสสติ** ต่อไป

ธรรมไม่มีตนไม่มีตัว มันแทรกซึมอยู่กับคน ถ้าไม่มีคน พระพุทธองค์ก็ไม่ทรงสอน พระองค์ทรงสอนที่ตัวคนนั่นแหละ สำหรับคนไม่รู้เดียงสาก็ไม่ทรงสอน เช่น อย่างสัตว์ไม่รู้เดียงสาก็ไม่สอน ทรงสอนคนที่รู้จักเดียงสา รู้จักดี รู้จักชั่ว รู้จัดผิด รู้จักถูก รู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์และไม่ใช่ประโยชน์ ทรงสอนให้รู้จักละความชั่วทำความดี เห็นความชั่วแล้วให้ละชั่วเสีย เห็นความดีแล้วจึงทำความดี

ธรรมก็ไม่ใช่อื่นไกล พูดง่ายๆ คือ การทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง เมื่อทำตามก็มีธรรมในตน ครั้นไม่ทำตามก็ไม่มีธรรม ดังนั้นจึงว่าธรรมแทรกอยู่กับคน โดยทั่วไปเมื่อคนทำนาก็เรียกว่าชาวนา คนทำสวนก็เรียกว่าชาวสวน คนทำหน้าที่ทางราชการเขาเรียกว่าข้าราชการ ทำอาชีพต่างๆ ก็เรียกตามวิชาอาชีพนั้นๆ หน้าที่งานการปรนปรือให้คนเป็นไปต่างๆ ส่วนธรรมนั้นก็เช่นเดียวกัน *ธรรมปรนปรือให้คนเป็นไปต่างๆ คือ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และพระอรหันต์*

การที่ท่านให้ระลึกถึงคุณของพระธรรมก็ไม่ใช่อื่นไกลอะไร เพื่อให้ระลึกถึงพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้นั้น แล้วน้อมเข้ามาลงการปฏิบัติของเราเอง ธรรมะที่พระองค์ทรงสอนเรียกว่า

สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม *เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสดีแล้ว*

สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก *เป็นธรรมที่เห็นด้วยตนเอง ไม่มีกาล ไม่มีเวลา เรียกให้คนอื่นมาดูได้*

โอปนยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ *เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตน รู้ได้เฉพาะตน*

คือเป็นตัวอย่างให้คนอื่นดูได้ว่าเราทำอย่างนี้ๆ ไม่ใช่ดูอะไรหรอก จะเอาธรรมที่ไหนมาดู ให้ดูว่าการน้อมนำธรรมมาประพฤติปฏิบัติเช่นนี้ๆ เห็นเฉพาะตนเอง ก็บอกแล้วว่า **ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ** เห็นเฉพาะตนเอง จะให้ใครมารู้ด้วย เรานั่นแหละเป็นวิญญูชนรู้เอง เรียกให้คนอื่นมาเอาการปฏิบัติอันนี้เป็นตัวอย่างต่างหาก คนอื่นเป็นวิญญูชน คนอื่นก็รู้ธรรมนั่นเอง ไม่ใช่เรา

ท่านให้ระลึกถึงธรรมะที่มีอยู่ในตัวของเรานี้ *เราปฏิบัติศีลก็ให้ระลึกถึงศีล เรามีสมาธิก็ให้ระลึกถึงสมาธินั้น เรามีปัญญาอุบายอะไรก็ให้ระลึกถึงปัญญาอุบายอันนั้นอันที่ตนปฏิบัติอยู่นั่น ให้ระลึกอยู่เสมอๆ เรียกว่า* **อนุสสติ** *คือระลึกตาม การระลึกอยู่เสมอก็คือสตินั่นเอง ตามระลึกถึงทุกขณะในการที่เราปฏิบัติได้นั้น*

เราปฏิบัติได้แค่ไหนก็ให้ระลึกอยู่เสมอ ปฏิบัติได้เพียงศีล ๕ ก็ระลึกถึงศีล ๕ ข้ออยู่เสมอๆ นึกถึงคุณงามความดีของศีลนั้นซึ่งทำให้ตนเป็นคนดีขึ้นมา ละเว้นจากฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดมิจฉาจาร กล่าวมุสาวาท ดื่มสุราเมรัย อันนั้นมันก็ดีขึ้นมาแล้ว *ระลึกถึงคุณงามความดีอันนั้นแหละ เรียกว่าระลึกถึงพระธรรม แล้วทำตนให้ดีขึ้น พระธรรมย่อมทำบุคคลให้ดี*

ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี *ธรรมแลย่อมรักษาบุคคลผู้ปฏิบัติธรรม*

ธมฺโม สุจิณฺโณ สุขมาวหาติ *ธรรมที่ประพฤติดีย่อมนำความสุขมาให้*

ผู้ปฏิบัติธรรมแล้วย่อมได้รับความสบายกายสบายจิต จะคิดจะนึกในสิ่งใดก็ไม่มีความเดือดร้อน เพราะสุจริตมีธรรมอยู่ในตน คนทั้งโลกที่เดือดร้อนวุ่นวายกัน

อยู่นี้เพราะไม่มีธรรม คนเราแต่ละคนๆ นี้ ถ้าไม่มีธรรมก็ไม่มีความสุข อยู่ด้วยกันมากคนเลยเป็นเครื่องเดือดร้อนไป บ้านเมืองก็เลยเดือดร้อนวุ่นวายไปหมดเพราะคนเราไม่มีธรรมเป็นเครื่องอยู่

บางคนบอกว่า *มัวแต่ประพฤติธรรมอยู่ไม่ทันเขา เพราะทุกวันนี้โลกมันเจริญ มัวแต่ปฏิบัติธรรมจะอยู่ได้อย่างไร* ขอตอบว่า *จริงอยู่ที่ว่าโลกมันเจริญ แต่ใจคนไม่เจริญ มันจึงเป็นเหตุให้คนเดือดร้อน* **พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทุกๆ คนประพฤติธรรม มิใช่สอนให้คนใดคนหนึ่งประพฤติแต่ผู้เดียว คนทั่วโลกเดือดร้อนเนื่องจากต่างคนต่างก็ไม่ประพฤติธรรม** ไม่ต้องมาก เพียงแต่ให้มีศีล ๕ ครบถ้วนทุกๆ คนเท่านั้น ลองดูเถิด โลกนี้จะเปลี่ยนสภาพไปหาความสุขความเจริญทันทีโดยไม่ต้องสงสัยทีเดียว เหตุนั้นจึงให้ระลึกถึงธรรม แต่คนเราทิ้งธรรมกันหมด ไม่ทราบว่าอะไรเป็นอะไร บางคนไม่รู้จักธรรมด้วยซ้ำ ไม่ทราบว่าธรรมคืออะไร มันเป็นไปถึงขนาดนั้น *ถ้าเรารู้จักว่าอันนี้เป็นธรรมของดี รักษาความดีนั้นไว้ ธรรมจะนำความสุขมาให้เห็นได้ด้วยตนเองว่า อ้อ ธรรมคือความดีอย่างนี้เอง แล้วจะรักษาอยู่เสมอ ระลึกถึงอยู่เสมอ แล้วจะทำผิดพลาดไปได้อย่างไร มีแต่จะได้ความสุขเสมอละซี*

นอกจากนั้นอีก **ถ้าผู้เห็นธรรมแล้วตั้งมั่นอยู่ในธรรม ธรรมย่อมตักเตือนอยู่เสมอๆ ถ้าทำชั่วทำผิดทุจริตต่างๆ ธรรมย่อมพร่ำสอนตักเตือนไว้** เหมือนกับบิดามารดาตามสอนลูกเต้า เหมือนกับครูอาจารย์ตามสอนศิษย์ พร่ำสอนอยู่ทุกขณะ ธรรมจะตามสอนผู้เห็นธรรมจริง สอนอย่างไร นั่นคือ เมื่อเผลอทำผิดย่อมรู้ตัวขึ้นเอง ไม่ใช่รู้เฉยๆ ด้วย เป็นเครื่องเตือนจริงๆ เป็นครูอาจารย์เตือนจริงๆ เป็นเสียงเตือนออกมาจริงๆ บางทีแสดงปรากฏเป็นภาพนิมิตเตือนจริงๆ นั่นแหละ ถ้าระลึกถึงธรรมต้องเป็นอย่างนั้น

ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่มีตัวมีตน เป็นของละเอียดลึกซึ้งมาก ใครปฏิบัติแล้วย่อมเห็นด้วยตนเอง ที่พระองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าก็เพราะทรงรู้ธรรมนี่แหละ จะเป็นพระสงฆ์ก็เพราะรู้ธรรมและปฏิบัติธรรมนี่แหละทำให้เป็นพระสงฆ์ ธรรมจึงเป็นของกลาง

พระพุทธเจ้าทรงตรวจหมดทั่วทั้งโลกแล้ว ทรงเห็นว่าการอยู่โดยลำพังไม่มีเครื่องเคารพย่อมอยู่ไม่เป็นสุข ต้องมีเครื่องเคารพจึงอยู่เป็นสุข *หากไม่มีบิดามารดาเป็นที่เคารพ ไม่มีครูอาจารย์เป็นที่เคารพ ไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นเครื่องเคารพ จะอยู่อย่างไร* ก็อยู่เหมือนวัวเหมือนควายนี่ซี ผู้ฉลาดทั้งหลายต้องมีที่พึ่งที่เคารพ ส่วนคนโง่นั้นหาที่พึ่งไม่ได้ เข้าใจว่าเป็นความสุข พึ่งคนอื่นโดยให้ระลึกถึงความดีของคนอื่นเห็นเป็นเครื่องกังวลเป็นเครื่องเดือดร้อน ธรรมดาคนโง่ต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าคนฉลาดเขาระลึกถึงท่านผู้มีอุปการคุณ ระลึกถึงคุณของบิดามารดา แล้วจะซาบซึ้งเข้าถึงจิตถึงใจ ตั้งใจทำคุณงามความดีสนองคุณของท่าน ระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าพระพุทธเจ้าท่านทรงมีพระเมตตากรุณาธิคุณอย่างยิ่ง ทรงมีพระปัญญาอย่างยิ่งหาที่สุดมิได้ ทรงสอนให้เรารู้เท่าเห็นจริงสิ่งทั้งหลายทั้งปวงหมด ถ้าพระพุทธองค์ไม่ทรงสอนก็ไม่ทราบเลย มันเป็นของปกปิดอยู่นิดเดียว เช่น ทุกข์เป็นของมีอยู่ทุกคน แต่ทุกคนก็ไม่รู้จักทุกข์ หรือรู้แล้วไม่ทราบว่าจะวางอย่างไร พระพุทธเจ้าทรงเปิดขึ้นว่าทุกข์อย่างนี้ต้องแก้อย่างนี้ เราจึงมาแลเห็นอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงสอน

อันความมืดนั้นน่ะ มันฝังมาตั้งนมนานแล้ว ฝังมาหลายภพหลายชาตินับไม่ถ้วนอเนกอนันต์ พระองค์ทรงเทศนาสอนอันที่ปกปิดอยู่นั้น ทรงเปิดขึ้นเท่านั้นเกิดคุณค่ามากมายสุดที่จะประมาณได้ โดยที่พระพุทธองค์มิได้ทรงหวังและไม่ทรงคิดค่าตอบแทนเลย การระลึกถึงคุณพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนก็เหมือนกัน แม้ว่าธรรมไม่มีตัวไม่มีตน แต่สอนให้เราเห็นของจริง เห็นความดีความชั่วในใจของตน แล้วระลึกถึงพระธรรมที่เกิดขึ้นมารู้ขึ้นมาในใจของเรานำมาพร่ำสอนตัวของตนอยู่เสมอๆ คอยมีสติระลึกได้ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ

พระธรรมเป็นของลึกซึ้งสุขุมมาก เหมือนกับเป็นยา **ธรรมโอสถ** คนใกล้จะตายมิตายแหล่ พอรับประทานเข้าไปก็หาย ยังจะไม่ดีอีกหรือ พวกเราต้องตามพระธรรมนี่แหละ ไม่เหมือนพระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ทรงค้นคว้าแสวงหาด้วยตนเอง แต่ขนาดนั้นก็เป็นเวลาถึง ๖ ปี จึงทรงค้นพบสัมมาสัมโพธิญาณ แล้วทรงนำเอาพระธรรมนั้นมาสอนพวกเรา พวกเราจึงได้ปฏิบัติตามอยู่นี้ แต่ยังไม่รู้เท่าเห็นจริง

ถ้ารู้ขึ้นมาด้วยตนเองเห็นขึ้นมาด้วยตนเอง นั่นแหละจึงจะถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้จะสามารถรู้ขึ้นมาด้วยตนเองก็ตาม แต่ก็รู้ตามแนวที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้นั่นเอง จึงว่าธรรมเป็นของเก่า เหมือนเพชรพลอยที่ฝังอยู่ในดิน มันอยู่ในดินตั้งไม่รู้ว่ากี่พันกี่หมื่นปี แต่ไม่มีใครขุดพบ คนที่ไปขุดค้นพบคนแรกคือพระพุทธเจ้า เมื่อพบแล้วได้นำเอามาเผยแพร่ให้คนทั้งโลกพร้อมทั้งตัวเราด้วยได้รู้ได้เห็นหน้าตาของพระธรรมนั้น เรียกว่าของเก่าคือมีมาแต่เดิม พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า **เอส ธมฺโม สนนฺตโน** *ธรรมนี้เป็นของเก่า*

พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาดูแล้วว่า ผู้ไม่มีที่เคารพกราบไหว้แล้ว หาความสุขไม่ได้ ทรงปรารภว่า *เราจะเคารพใครดีหนอ* เมื่อทรงพิจารณาไปๆ จนหมดในโลก ทรงทราบว่า **ใครจะสูงสุดยิ่งไปกว่าพระธรรมไม่มี พระธรรมทำให้เราตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า** ฉะนั้นพระองค์จึงทรงนอบน้อมกราบไหว้พระธรรม

เมื่อเราเข้าใจคุณของพระธรรมอย่างนี้ เราระลึกถึงคุณพระธรรมด้วยสติตั้งมั่น กำหนดรู้ตัวอยู่เสมอๆ ว่า เราทำดีหรือทำชั่ว ทำผิดหรือทำถูก ละชั่วทำดี เช่นนี้แหละเป็นการระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงสอนอย่างนั้น ทรงสอนให้มีสติ ไม่ให้ประมาท ไม่ให้ลุ่มหลง ถ้ามีสติแล้วไม่ลุ่มหลงหรอก

ดังนั้น จึงควรฝึกฝนอบรมให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ การปฏิบัติก็มีอยู่เพียงเท่านี้เอง ไม่มีอะไรมากเลย แต่ว่าจะรู้ได้แค่ไหนเท่านั้นแหละ ถ้าหากว่าเราชำนิชำนาญรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา มันก็ไม่เผลอก็จะไม่ทำความชั่ว นั่นแหละคือการมีสติสมบูรณ์ หากว่าเรายังทำชั่วเป็นครั้งคราว หลงเป็นมื้อเป็นยาม รู้ตัวเป็นครั้งเป็นคราว อันนั้นเรียกว่าสติไม่สมบูรณ์ ในวันหนึ่งๆ เราจะมีสติรู้ตัวไม่ทราบว่ากี่มากน้อย บางทีก็รู้เพียงระยะชั่วโมง ๒ ชั่วโมง บางทีก็ไม่รู้เลย

ท่านผู้มีสติสมบูรณ์บริบูรณ์ต้องรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา *เรียกว่า* **อนุสสติ** *คือระลึกถึงธรรมคำสอนของพระพุทธองค์อยู่ตลอดเวลา* **อนุสสตินั้นก็เป็นภาวนากัมมัฏฐาน** เราระลึกเอาพระธรรมที่ไม่มีตนไม่มีตัว เช่นว่าระลึกเอา **มรณสติ** *ความตาย* เป็นของ

ไม่เที่ยง สังขารร่างกายแปรปรวนยักย้ายไปทุกข์ทรมานอยู่ด้วยประการต่างๆ ในผลที่สุด มันก็ไม่อยู่ในอำนาจของใครที่จะยื้อยุดได้ เมื่อระลึกอยู่อย่างนี้ จิตมันจะวางเรื่องที่ระลึกถึง คือวางมรณสตินั้น จิตเข้าถึงซึ่งสมาธิอันแน่วแน่ ก็เรียกว่าระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นอนุสสติอันหนึ่ง

ดังอธิบายมาด้วยประการเช่นนี้ เอวํฯ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

การภาวนาโดยระลึกถึงพระธรรม จิตใจมันแน่วแน่สู่อารมณ์เดียว อย่าไปคิดถึงเรื่องใด ไม่ต้องคิดมาก คิดเอาคุณพระธรรมอันเดียว อย่าเอาหลายอย่าง เมื่อมันแน่วแน่ลงไปแล้วก็เป็นสมาธิเท่านั้นเอง

ใจจะอยู่อันเดียวนั้นมันยาก เพราะเหตุที่ว่ามันหลายอย่างหลายเรื่อง มันเที่ยวไปรอบโลก รอบบ้านรอบเมือง สิ่งนิดๆ หน่อยๆ มันก็เก็บมาเป็นอารมณ์ อารมณ์คือความคิด อารมณ์คือความยุ่ง อารมณ์คือจิตที่มันยินดีพอใจในสิ่งต่างๆ จับอันนี้แล้วมันก็ไม่แล้ว มันทิ้งอันนี้ไปจับอันโน้น เหมือนกับลิง ลิงมันอยู่ไม่เป็นสุขหรอก จิตของเราก็เช่นนั้นเหมือนกัน

เหตุนั้นจึงจับอารมณ์อันเดียวให้มั่นคง มันอยู่อันเดียวก็เรียกว่าเป็นสมาธิ ถึงสมาธิจะไม่แน่วแน่ ไม่วางคำบริกรรม ก็เรียกว่าสมาธิ อนุมานเสียก่อน ถ้าหากมันแน่วแน่เต็มที่แล้ว มันวางคำบริกรรมลงโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ เรียกว่าภาวนาสมาธิ มีสมาธิเต็มที่

เบื้องต้นเราฝึกหัดสมาธิ หัดให้แน่วแน่ลงอันเดียว คืออยู่ในคำบริกรรม ***ธัมโม ธัมโมฯ*** *ระลึกถึงคุณพระธรรมอันเดียว การฝึกหัดมันมีเพียงแค่นี้*

เมื่อเราทำได้แล้ว มันถอนออกมาอีก เราก็ฝึกหัดให้มันชำนิชำนาญ ให้มันรู้จักเครื่องหมายของการหัดสมาธิ มันมีเครื่องหมายของมันเอง ถึงจะไม่มีตนไม่มีตัว แต่มีเครื่องหมาย อันนั้นแหละเป็นเครื่องวัด ถ้าหากเราปฏิบัติถูกต้อง มันก็ถูกตรงกับเครื่องหมายอันนั้น ถ้าหากปฏิบัติไม่ถูก มันก็พลาดไปทางอื่น เรียกว่ามันไม่แน่นอน

ผู้ที่หัดสมาธิได้แน่นอนแล้ว มีเครื่องวัดเครื่องหมายในตัว จะรู้เอง แม้ว่าไม่ถึงอัปปนาสมาธิ ก็ได้ชื่อว่าขณิกสมาธิ หรืออุปจารสมาธิแล้ว เอาแค่นั้นเสียก่อน แค่นั้นก็นับว่าดีมากแล้ว ฝึกหัดอยู่ทางนี้แหละมันจึงค่อยเป็นไป

ถ้าฝึกหัดเสมอๆ จนชำนิชำนาญ ก็สามารถที่จะให้เกิดอุบายปัญญาต่างๆ ได้โดยที่ไม่ตั้งใจที่จะให้เกิดอุบายปัญญาหรอก แต่มันสามารถที่จะเกิดอุบายอะไรขึ้นมาเอง เกิดความรู้ปุ๊ปปั๊บขึ้นมาโผล่ขึ้นมาในสมาธินั้นแหละ เป็นเหตุให้เราเชื่อมั่นในสมาธิของเรา แล้วก็เกิดปลื้มปีติ พิจารณาอะไรก็กว้างขวางเบิกบาน

ผลของสมาธิเช่นนี้ไม่ใช่ของทำง่ายๆ ท่านทำตั้ง ๙ ปี ๑๐ ปี ถึง ๒๐-๓๐ ปี ก็มีเรามาทำประเดี๋ยวประด๋าว อยากจะให้รู้ให้เห็นในสิ่งต่างๆ เหมือนท่าน ความอยากเลยไปกีดกันกลายเป็นอุปสรรคของภาวนาสมาธิไป ถ้าหากเฉยๆ ไม่อยากเป็น หรือเป็นก็ไม่ว่า อยากรู้ก็ไม่ว่า ไม่อยากรู้ก็ไม่ว่า มันเลยลงเป็นสมาธิ นี่แหละ หัดสมาธิต้องหัดอย่างนี้

เอาละ ทำสมาธิได้เลย

สังฆานุสสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๒

พึงทำความสงบและตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาเรื่อง **สังฆานุสสติ** สืบต่อไป

สังฆานุสสติ *การระลึกถึงคุณพระสงฆ์* พระสงฆ์ในที่นี้มี ๒ อย่าง **สมมติสงฆ์** อย่างหนึ่ง และ **อริยสงฆ์** อย่างหนึ่ง

สมมติสงฆ์ นั้นใช้เรียกว่า**กัลยาณปุถุชน** *คือ ปุถุชนผู้มีกัลยาณธรรมงาม* เรียบร้อยทุกสิ่งทุกอย่าง ถือพระวินัยตามสิกขาบทนั้นๆ ตามสมควร กิริยามารยาทภายนอกงามทุกสิ่งทุกประการ ถึงแม้ไม่เป็นอริยบุคคลแต่เป็นคนงาม เรียกว่า **กัลยาณปุถุชน**

ส่วน **พระอริยสงฆ์** อย่างที่เรากล่าวกันอยู่เสมอๆ ว่า

สุปฏิปนฺโน	*ผู้ปฏิบัติดี*
อุชุปฏิปนฺโน	*ปฏิบัติตรง*
ญายปฏิปนฺโน	*ปฏิบัติเพื่อพ้นจากทุกข์*
สามีจิปฏิปนฺโน	*ปฏิบัติน่ากราบไหว้และบูชา*

ผู้ที่ปฏิบัติเช่นนี้มี ๔ คู่ ๘ บุคคลเท่านั้น คือ

โสดาปัตติมรรค	**โสดาปัตติผล**
สกทาคามิมรรค	**สกทาคามิผล**
อนาคามิมรรค	**อนาคามิผล**
อรหัตตมรรค	**อรหัตตผล**

เมื่อพิจารณาถึงเรื่อง **สุปฏิปนฺโน** *ผู้ปฏิบัติดี* ในที่นี้ ไม่ทราบว่าจะเอาอะไรมาวัด ปุถุชนผู้พากันอยากจะได้พระอริยบุคคลนักหนา แต่ว่าอริยบุคคลนั้นเป็นเช่นไรก็ไม่สามารถจะรู้ได้ ในสมัยพุทธกาลมีพระอรหันต์บางองค์ไม่ต้องการให้คนไปรบกวน จึงทำเป็นผู้เคอะเขิน พระเจ้าแผ่นดินไปหาก็เรียกมหาราชบพิตร พระมเหสีไปหาก็เรียกมหาราชบพิตรด้วยกันทั้งนั้น พระเจ้าแผ่นดินเห็นอาการเช่นนั้นไม่ชอบพระทัย เลยไม่เข้าไปหาอีกต่อไป บางท่านบางองค์ก็เฉยเมย ไม่พูดไม่จา มันเป็นเรื่องเล่าไว้อย่างนั้น

คราวนี้มาพิจารณาตามบทที่ว่า **สุปฏิปนฺโน** *ปฏิบัติดี* นั้นเอาอะไรเป็นเครื่องวัด ไม่มีใครวัดได้เลย เรานี่แหละวัดเอาเอง เราเห็นของเราเอง เรารู้ของเราเอง คนอื่นจะว่าอย่างไรก็ช่าง บางองค์ที่เขาไม่ชอบ เขาก็หาว่าไม่ดี บางองค์นั้นเลวจะตาย เขาก็นิยมนับถือ ฉะนั้นจึงว่าจะเชื่อคนอื่นไม่ได้ เอาเรานี่แหละเป็นตัวกลางเป็นผู้ส่องดูและปฏิบัติตัวของเราเอง ย่อมเห็นของเราเองรู้ของเราเอง

คำว่า **ปฏิบัติ** ในที่นี้หมายความถึง *อาการภายนอกพร้อมทั้งภายใน จะเป็นกายก็ดี วาจาก็ดี ใจก็ดี ตรงกันหมด เวลาปฏิบัติเราต้องเห็นด้วยตนเอง* เราปฏิบัติอย่างไร เราทำอะไร เราอยู่ด้วยอาการอย่างไร ต้องเห็นด้วยตนเอง อะไรผิดอะไรถูก เห็นด้วยตนเองทั้งนั้น ดีชั่วหยาบละเอียดเห็นด้วยตนเอง สิ่งที่เป็นความชั่วนั้นตนรู้แล้วก็ยังฝ่าฝืนทำอยู่ อันนั้นไม่ใช่ปฏิบัติดีแล้ว การเห็นด้วยตนเอง เช่นอย่างที่เรามาบวชเป็นพระเป็นเณรนี้ จิตใจเราเป็นอย่างไร กาย วาจา ใจ ของเราเป็นอย่างไร มันตรงกันไหมกับคำที่เรียกว่า **สมณะ** หรือเรียกว่า **พระ** ก็ดี

สมณะคือผู้สงบ แล้วกาย วาจา ใจ ของเราสงบไหม *สงบ* ไม่ได้หมายความว่าไม่พูด พูดเหมือนกัน แต่พูดในทางที่ชอบ *เราปฏิบัติธรรมต้องพูดในธรรม พูดในศีล พูดในกิจวัตรข้อวัตร นั่นจึงเรียกว่าปฏิบัติตรง* มิใช่ว่าเราปฏิบัติอย่างหนึ่ง เวลาพูดก็พูดอีกอย่างหนึ่ง ทำก็ทำอีกอย่างหนึ่ง ที่คิดนั้นก็ไปคิดอีกอย่างหนึ่ง เช่น บวชเป็นพระเป็นเณร แต่คิดไปในเรื่องฆราวาส กิจของฆราวาส หน้าที่ของฆราวาส อย่างนั้นมันจะใช้ได้หรือ มันก็ใช้ไม่ได้ละซี มันจะเป็น **สุปฏิปนฺโน** ได้อย่างไร มาบวชเป็นแม่ขาวแม่ชี มาเป็นอุบาสก อุบาสิกา ก็ฉันเดียวกันนั่นแหละ *ฐานะของเราเป็นอย่างไร เรามา*

ปฏิบัติอย่างไร ต้องให้รู้เรื่องของเราว่ามันตรงกับกิจของเราหรือไม่ **สุปฏิปนฺโน** *ปฏิบัติดี* มันต้องเห็นด้วยตนเอง **อุชุปฏิปนฺโน** จึงจะเป็นการปฏิบัติตรงกับความบริสุทธิ์ มันจะผิดพลาดไปไหนเมื่อคอยระมัดระวังอยู่เรื่อย ไม่แวะเวียน ไม่ให้ส่งไปทางโน้นทางนี้ มันก็ตรงต่อศีล ตรงต่อธรรม ตรงต่อข้อวัตรปฏิบัติ ตรงต่อธรรมวินัยนั่นซี

ครั้นเมื่อมันเป็นไปเช่นนั้นแล้ว ก็เป็น **ญายปฏิปนฺโน** *ปฏิบัติถูกหนทางไปในตัว* เป็น **นิยฺยานิกธรรม** *นำผู้ปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์* นั่นคือ **ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง** แล้วก็เป็น **นิยฺยานิกธรรม** *หมายความว่า เอาข้อวัตรปฏิบัติหรือความประพฤตินี่แหละทั้งกาย วาจา และใจ เป็นเครื่องวัด* เป็น **ญายปฏิปนฺโน** *ปฏิบัติมุ่งต่อความบริสุทธิ์ มุ่งต่อมรรคผล พระนิพพาน* ครั้นปฏิบัติเช่นนั้นแล้วก็เป็น **สามีจิปฏิปนฺโน** ใครจะไม่กราบไม่ไหว้ ใครจะไม่บูชา ใครจะไม่เคารพนับถือ มันต้องเคารพนับถือแน่ทีเดียว การกราบไหว้ของเขาก็ไม่เสียผล ทายกทายิกาทำบุญก็ไม่เสียผล ทำน้อยพลอยได้มากเสียด้วย นี่แหละเป็นเครื่องวัด

อริยสงฆ์ *ไม่ได้หมายเอาเฉพาะบุคคลผู้เป็นพระอย่างเดียว ฆราวาสก็เป็นเหมือนกัน* คือท่านถือเอาข้อปฏิบัติ เช่น **สุปฏิปนฺโน** เป็นต้น เป็นเครื่องวัดของผู้นั้น ผู้เป็นพระ ปฏิบัติในฐานะของพระ รู้จักฐานะของตน เป็นเณรก็รู้จักฐานะของตน อุบาสก อุบาสิกา ก็รู้จักฐานะของตน อยู่ในขอบเขตของฐานะของตน ก็เป็นอริยสงฆ์ได้ บางทีสงฆ์ปฏิบัติเลวกว่าฆราวาสก็มี มันจะเป็นอริยะได้อย่างไร บวชเป็นขาวเป็นชีเลวกว่าพวกชาวบ้านก็มี ชาวบ้านปฏิบัติดีกว่า มีศีลมีธรรม มีจริยามารยาทดีกว่าเป็นขาวเป็นชีก็มี จึงว่าอยู่ที่การปฏิบัติต่างหาก

สรุปรวมลงได้ว่า **ศาสนานี้ไม่ใช่สอนให้ฟังเอาเฉยๆ แต่สอนให้ปฏิบัติด้วย ศาสนานี้เป็นเครื่องวัดการปฏิบัติเบื้องต้น ศาสนาอื่นไม่มี** พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ว่า ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศาสนาอื่นไม่มีบัญญัติไว้เป็นลำดับขั้นเช่นนี้ มีแต่บัญญัติ ๑๐ ประการ แท้ที่จริงศีล ๒๒๗ ข้อ ยังน้อยไป ถ้าสอบดูในเรื่องกิจของตนจะมากยิ่งไปกว่านั้นอีก คือเรื่องหน้าที่ของตนนั่นเอง นี่แหละจึงควรตรวจดูตัวของเราเอง ทุกๆ คน ไม่ว่าจะเป็นพระ เณร หรือแม่ชี หรือเป็นอุบาสก อุบาสิกา ต่างก็ตรวจดูตนเอง

เราติตัวของเราเองได้หรือไม่ที่เราประพฤติปฏิบัตินี้ ถ้าเรายังติตัวของเราได้ หรือผู้รู้ติเราได้ ก็ยังไม่ทันเป็นการปฏิบัติของ **สุปฏิปนฺโน** ถ้าหากเราติตนเองไม่ได้ หรือผู้รู้ทั้งหลายติไม่ได้ อะไรๆ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็น **สุปฏิปนฺโน** แล้ว เป็น **อุชุปฏิปนฺโน** เป็น **สามีจิปฏิปนฺโน** แล้ว ก็ปลื้มใจ เกิดปีติว่าเราได้ธรรมะคือข้อปฏิบัตินั้นมาไว้ในตัวของเราไม่หายสูญไปไหน ยืน เดิน นั่ง นอน มีธรรมะเป็นเครื่องอยู่ ไม่ใช่มีโลกเป็นเครื่องอยู่ ไม่ใช่เอาเรื่องของโลกมาอยู่ เอาธรรมะเป็นเครื่องอยู่แท้ทีเดียว

นี่อธิบายถึงเรื่องสังฆคุณ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ เอามาระลึกไว้ในตัวของเราแท้ๆ ทีเดียว มาปรากฏที่ตัวของเราจริงๆ จึงจะเป็นสังฆคุณ นำเอาธรรม ๔ ข้อนี้แหละมาไว้ในตัวของเรา มีสติรักษาตัวอยู่ตลอดทุกเวลาทุกอิริยาบถ นี้เรียกว่าระลึกถึงพระสงฆ์ ไม่ใช่ระลึกถึงพระสงฆ์สมัยโน้น เช่น พระโมคคัลลาน์ พระสารีบุตร นั่นท่านนิพพานไปแล้วแต่นมนาน ไม่ใช่ระลึกถึงอันนั้น แต่ระลึกเอาที่เราตรงนี้แหละ ให้มันเกิดมีขึ้นในตัวของเรา มันจึงจะเป็นอนุสสติ

คราวนี้รวมเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาไว้ ณ ที่เดียวกัน

พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ จาติ　　นานาโหนฺตมฺปิ วตฺถุโต
อญฺญมญฺญาวิโยคา ว　　เอกีภูตมฺปนตฺถโต
พุทฺโธ ธมฺมสฺส โพเธตา　　ธมฺโม สงฺเฆน ธาริโต
สงฺโฆ จ สาวโก พุทฺธสฺส　　อิจฺเจกาพทฺธเมวิทํ ฯ

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าโดยวัตถุแล้วเป็นคนละอันกัน **พระพุทธเจ้า** *คือผู้ตรัสรู้ชอบเองแล้ว* **พระธรรม** *คือคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ตรัสรู้แล้วนำมาเทศนาสั่งสอนมนุษย์เวไนยสัตว์* **พระสงฆ์** *คือผู้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนำมาปฏิบัติตามจนได้รู้ตามเห็นตาม* นี้กล่าวโดยวัตถุ

ถ้ากล่าวโดยอรรถคือเนื้อความแล้วเป็นอันเดียวกัน ฟังให้ดี นั่นคือก่อนที่พระองค์เป็นพระพุทธเจ้า ก็ต้องทรงรู้ **พระธรรม** ตามความเป็นจริงเสียก่อน ความรู้อันนั้นแหละคือ **พระพุทธเจ้า** มิใช่ตัวพระสิทธัตถะเป็นพระพุทธเจ้า พระสิทธัตถะเกิดจากธาตุทั้งสี่

คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ แตกดับสลายไป ธาตุทั้งสี่เป็นแต่เปลือกหุ้มห่อพระพุทธไว้เท่านั้น เปลือกหุ้มพระพุทธอาจเกิดได้ในวงศ์ตระกูลกษัตริย์ พราหมณ์ หรือตระกูลของคหบดีมหาเศรษฐีก็ได้ ส่วน*พระพุทธนั้นคือความรู้อันแท้จริง เมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ดับไม่สูญ ไม่ตั้งอยู่ และไม่เกิดขึ้นทั่วไป เกิดขึ้นเฉพาะผู้ได้บำเพ็ญบารมี ๑๐ ทัศครบถ้วนแล้วเท่านั้น* **พระสงฆ์** ก็เช่นนั้นเหมือนกัน แต่พระสงฆ์ไม่ได้รู้เองเห็นเองต่อเมื่อพระพุทธเจ้าทรงเทศนาสั่งสอนแล้ว พระสงฆ์พิจารณาตามปฏิบัติตาม จึงรู้เห็นธรรมนั้นตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน แต่การรู้เห็นเป็น**ปัจจัตตัง** คือด้วยใจของพระสงฆ์องค์นั้น ดังนั้น **พระสงฆ์ที่แท้จริงจึงหมายเอาที่ใจอันเข้าถึงธรรม** ไม่ได้หมายเอาสารีบุตรหรืออุปติสสะ สารีบุตรและอุปติสสะเป็นแต่ธาตุที่เป็นเปลือกหุ้มห่อพระอัครสาวกไว้เท่านั้น ดังนั้น **พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์** *จึงเป็นอันเดียวกัน* **พระสงฆ์ที่แท้จริงคือความรู้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วทำอาสวะให้สิ้นไปต่างหาก เพราะฉะนั้น พระพุทธ พระสงฆ์ ก็มารู้พระธรรมอันเดียวกัน**

สำหรับผู้ที่ยังไม่เห็นด้วยใจด้วยปัญญาของตนตามที่อธิบายมานี้ ควรถือเอาพระคุณของพระพุทธเจ้า หรือเอารูปของพระพุทธเจ้าที่เห็นได้ด้วยตาเนื้อนั้นมาเป็นอารมณ์ก่อน ก็จะเป็นอนุสสติได้เป็นอย่างดี ดีกว่าที่จะปล่อยให้ใจวุ่นวายไปในอารมณ์ต่างๆ หาที่สุดมิได้ ส่วนพระสงฆ์ก็เช่นเดียวกัน ให้ระลึกเอาคุณความดีของท่านหรือเอารูปของท่านที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมาเป็นอนุสสติไว้เสียก่อน เมื่อเข้าใจหรือจิตถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระสงฆ์ที่แท้จริงแล้ว จะปล่อยอารมณ์อันนั้นเข้าถึงพระธรรมเลย

ผู้ปฏิบัติถึงพระสงฆ์แล้ว ความคิดความนึกก็เป็นพระสงฆ์ไปหมด คือคิดนึกเป็นไปแต่ในทางอันนำตนให้พ้นไปเสียจากโลกนี้เท่านั้น ไม่ได้คิดนึกไปทางโลกอันเป็นที่เกิดความเศร้าหมองของใจ เป็นบ่อเกิดของกิเลส มีกามวิตก เป็นต้น

แสดงมาในสังฆานุสสติก็ยุติเท่านี้ เอวํฯ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

อนุสสติ คือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ มิใช่ท่านให้เอาทั้งหมด ให้เอาอันเดียวเพื่อเป็นเครื่องระลึกถึง ต้องการให้มันน้อมเข้ามา ไม่ให้มันพะวักพะวน ห่วงใยนั่นนี่อะไรต่างๆ หลายเรื่อง

การระลึกถึงพระพุทธเจ้าโดยบริกรรมว่าพุทโธๆ ได้อธิบายมาแล้ว เบื้องต้น **พุทโธคือผู้รู้** เกิดที่ใจของพระสิทธัตถะ พุทโธเกิดที่ใจ ไม่ได้เกิดที่อื่น เราระลึกถึงพุทโธเพื่อเป็นเครื่องล่อน้อมใจเข้ามาให้อยู่ในที่เดียวเท่านั้น ถ้าไม่เข้าใจเนื้อความหรือไม่เข้าใจความหมาย นึกพุทโธเท่าไรๆ มันก็ไม่เป็นภาวนาให้ ครั้นรู้จักความหมายแล้วว่าพุทโธคือจิตมันน้อมมาอยู่อันเดียวนั่น มาอยู่ที่พุทโธ แล้วก็จับเอาที่ผู้รู้นั่น พุทโธก็จะหายไปเอง ยังเหลือแต่ผู้รู้

กัมมัฏฐานอย่างอื่นๆ เช่น *ยุบหนอพองหนอ* ก็ให้สติมาอยู่กับยุบหนอพองหนอนั่นแหละ คือให้เห็นรูปนามที่มันเกิดมันดับนั่นเอง *สัมมา อรหัง* ก็อย่างเดียวกันนั่นแหละ ว่าให้มันแปลกๆ ต่างๆ ไป มันจึงสนใจ หรืออย่างที่ท่านอธิบายกัมมัฏฐาน *เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ* มันเคยชินเสียแล้ว มันไม่ตั้งใจ มันไม่รวมอยู่ในที่เดียว ท่านเปลี่ยนแปลงให้ยกเอา เช่น *เกสา* แล้ว *นขา* แล้ว *ตโจ* อย่างนี้เป็นต้น หากว่าจิตมันไม่ติดในอารมณ์นั้นๆ ท่านให้บริกรรมเริ่มแต่ปลายกลับทวนขึ้นมา เช่นว่า *มุตตัง ลสิกา สิงฆาณิกา เขโฬ* ดังนี้เป็นต้น จนกว่าจิตจะตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วก็เป็นอันใช้ได้ ส่วนการภาวนา *สังฆานุสสติ* ก็เช่นเดียวกัน นึกเอาคุณของพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติชอบมาเป็นอารมณ์อย่างเดียว จนกระทั่งจิตแน่วแน่อยู่ในที่เดียวก็ใช้ได้

การกระทำเช่นนี้ไม่ใช่จะทำง่ายๆ เมื่อทำได้เท่าไรก็พอใจในความเป็นอยู่ของตนก็ดีแล้ว เอ้า...นั่งภาวนากัน

สีลานุสสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๒๒ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๒๒

พากันตั้งใจฟังธรรมเทศนาต่อไป จะเทศน์อนุสสติต่อ ได้เทศน์มาแล้ว ๓ ข้อ คือ **พุทธานุสสติ** *ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า* **ธัมมานุสสติ** *ระลึกถึงคุณพระธรรม* และ **สังฆานุสสติ** *ระลึกถึงคุณพระสงฆ์* ต่อไปนี้จงตั้งใจฟัง **สีลานุสสติ**

เมื่อเราระลึกตามศีลที่เรารักษาว่า ข้อนั้นๆ เรางดเว้นไว้แล้ว มันเป็นการระลึกถึงความดีของเรานั่นแหละ **อนุสสติ** หมายถึง *ให้ระลึกถึงความดี* นั่นเอง เช่น ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็ให้ระลึกถึงความดีของท่านดังอธิบายมาแล้ว

สีลานุสสติ *ก็ระลึกถึงความดีของศีลที่มีอยู่ในตัวของเรานั่นเอง* ระลึกถึงศีลในที่นี้ไม่ได้หมายถึงศีลที่มีอยู่ภายนอก หมายถึงศีลที่อยู่ในตัวของเรา รักษาตัวของเราให้เป็นคนดีขึ้นมา เหมือนกับว่ามันเป็นตำรวจ ทหาร คอยรักษาไม่ให้เกิดอันตรายแก่ตัวของเรา ป้องกันคนร้ายไม่ให้ทำลายชีวิตของเรา และรักษาทรัพย์สินไม่ให้เป็นอันตราย ตำรวจที่มารักษานั้น คือ ศีล ๕ ประการ ซึ่งจัดว่าเป็นศีลอุบาสก อุบาสิกา

ผู้นับถือพุทธศาสนา ต้องมีศีล ๕ เป็นฐาน ถ้าศีลทั้ง ๕ ไม่มีเสียแล้วก็หมดเรื่อง ศาสนาจะตั้งอยู่ได้มั่นคงเพราะคนปฏิบัติตามหลักของศีล แต่คนโดยส่วนมากเมื่อพูดถึงศีล ๕ แล้วกลัวนักกลัวหนา พอเห็นพระเจ้าพระสงฆ์ก็กลัวท่านจะพูดถึงศีล ๕ เป็นของธรรมดา ขโมยต้องกลัวตำรวจ เราทำผิดก็ต้องกลัว ท่านจะสอนให้เราเป็นคนดี

แต่เราไม่อยากดี เลยกลัว ถ้าหากเราไม่มีศีล ๕ เสียแล้ว จะเอาอะไรมารักษาพุทธศาสนา เราต้องรักษาศีล ๕ นี้เป็นพื้นฐานเสียก่อน

พื้นฐานจริงๆ ของพุทธศาสนานั้นมี ๕ ประการคือ

๑. นับถือพระพุทธเจ้า

๒. นับถือพระธรรม

๓. นับถือพระสงฆ์

๔. ไม่ถือมงคลตื่นข่าว ไม่ถือโชคลาภเครื่องรางของขลัง คือเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าทำดีได้ดีกับตนเอง

๕. ไม่นับถือศาสนาอื่น ลัทธิอื่น ไม่ถืออะไรทั้งหมดนอกจากพุทธศาสนา

อุบาสก อุบาสิกา ต้องมี ๕ ประการนี้เป็นเครื่องอยู่เสียก่อนแล้ว จึงค่อยมีศีล ๕ เป็นนิตย์ เป็นข้อที่ ๖ ถ้าหากถือศีล ๕ ประจำเป็นนิตย์ไม่ขาดตกบกพร่องเลย ท่านให้เกียรติยศชื่อว่า **โสดาบันบุคคล** อีกด้วย แน่นอนทีเดียว เมื่อเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรมแล้ว ที่จะไม่รักษาศีล ๕ ไม่มี เพราะความชั่วที่ทำผิดในศีลนั้นๆ ก็เป็นกรรมอยู่โดยตรง

เมื่อเราเชื่อกรรมอย่างลึกซึ้งเข้าถึงจิตเข้าถึงใจจริงๆ แล้ว การรักษาศีล ๕ ย่อมทำได้ง่าย จะรู้สึกว่าศีล ๕ ไม่ใช่เป็นของยาก เป็นของรักษาง่ายนิดเดียว และศีลย่อมตามรักษาตัวเราอีกด้วย เลยไม่ต้องรักษาศีล ศีลกลับมาคุ้มครองรักษาตัวเราเองให้อยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากอุปัทวอันตรายทั้งปวงหมด

ศีล ๕ ข้อนั้น จะจาระไนก็ยืดยาว คงเข้าใจกันดีแล้วทุกคน เรื่องศีลท่านพูดไว้มีอรรถ ๔ คือ

สีลนฏฺโฐ แปลว่า *ปกติ* ผู้รักษาศีลมีปกติ กาย วาจา ใจ ไม่ให้กำเริบ คือไม่ทำกาย วาจา ใจ ให้ผิดปกติธรรมดา คนเราเกิดมามิใช่เกิดเพื่อมาฆ่า เพื่อจะขโมยของกันและกัน เพื่อประพฤติผิดประเพณี เพื่อพูดเท็จหลอกลวง หรือเพื่อดื่มสุราเมรัย ของเหล่านี้ล้วนแต่มาฝึกหัดเอาใหม่ทั้งนั้น

สิลฏฺโจ แปลว่า *หินแข็ง* ก็ทำนองเดียวกันนี้ หินแข็งเป็นปกติ ไม่หวั่นไหว ผู้รักษาศีลก็เช่นนั้นเหมือนกัน คือมีใจกล้าแข็ง ไม่ยอมทำตามอำนาจความชั่วให้ผิดจากศีล

สีตลฏฺโจ แปลว่า *เย็น* ผู้รักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้ว ย่อมได้รับความเยือกเย็น ไม่มีวิปฏิสาร คือความเดือดร้อนใจในการติเตียนเราเองด้วยศีลข้อนั้นๆ ไม่บริสุทธิ์ ไม่มี

สีสฏฺโจ แปลว่า *ยิ่ง เป็นของสูง* ศีลนี้เป็นของสูง ยากที่จะมีผู้รักษาได้ เมื่อผู้ใดรักษาได้แล้ว ผู้นั้นก็เป็นผู้สูงด้วยคุณธรรมคือศีลนั้น ศีลเป็นของเลิศประเสริฐในโลกนอกจากศีลแล้วไม่มีอะไร

สิรฏฺโจ แปลว่า *วิเศษ* หรือ *ยอด* (เหมือนสีสฏฺโจ)

ศีลเป็นของวิเศษอยู่ในตัว ถ้ามารักษาศีล คือมีศีลอยู่ในตัวเข้าก็วิเศษไปด้วยวิเศษจนสามารถกระทำให้พ้นจากความชั่วได้เป็นขั้นๆ นอกจากศีลแล้ว ไม่มีสิ่งใดที่จะขจัดความชั่วในตัวคนเราได้ ศีลมีดีอย่างนี้

ชนชั้นต่ำ *คือ คนมีความเลวทรามอยู่ในตัว* ไม่สามารถจะจับเอาศีลนี้ไว้ในตัวได้ คนไม่ศรัทธา ไม่กอปรด้วยปัญญา จะรักษาศีล ๕ ไม่ได้ ถึงรักษาก็ไม่อยู่ในตัวของเรา บางคนบอกว่ารักษาศีล ๕ เป็นของยาก ขอบอกไว้เลยว่า **ถ้ามีศรัทธาแล้วเป็นของไม่ยากเลย เจตนางดเว้นตัวเดียวเท่านั้นแลเป็นศีลแล้ว** เหมือนกฎหมายบ้านเมือง ถ้าคนไม่ทำผิดอย่างเดียว ตำรวจ ทหาร และตุลาการ ก็ไม่ต้องมี นี่ก็เหมือนกัน เพราะมีคนประพฤติผิดนั่นแหละ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รักษาศีล อย่างเด็กเกิดมาใหม่ๆ มันไม่รู้ภาษาอะไร มันไม่ทำอะไร นอนอยู่บนผ้าอ้อมดิ้นแด่วๆ อยู่อย่างนั้นมันจะมีศีลอะไร *ศีลอยู่ที่เจตนา เจตนางดอันนั้นแหละเป็นศีล*

เรางดเว้นจากฆ่าสัตว์ เราระลึกถึงว่าเราเคยฆ่าสัตว์ เดี๋ยวนี้เรางดเว้นได้แล้ว จิตใจมันก็เบิกบานแช่มชื่น เราเคยเป็นขโมยลักฉกสิ่งของเขาต่างๆ เวลานี้เรางดเว้นการลักขโมยได้แล้ว จิตใจก็แช่มชื่นเบิกบาน แต่ก่อนเราเคยประพฤติผิดมิจฉาจาร

กล่าวมุสาวาท ดื่มสุราเมรัย เราเคยประพฤติผิดเป็นอาจิณ หรือประพฤติเป็นบางครั้งบางคราว โดยที่เราไม่กลัวโทษ เห็นว่าเป็นการสนุกเฮฮา เมื่อมีสติครอบงำคุ้มครองจิตได้แล้ว มันเลยไม่กล้าทำความสนุกอันนั้น เมื่อไม่กล้าทำก็เกิดความละอาย งดเว้นจากโทษอันนั้น จิตใจมันก็เบิกบาน อนุสสติเป็นอย่างนี้ หมายความถึงเราระลึกถึงคุณงามความดีในศีลนั้นๆ อยู่เสมอๆ จึงเรียกว่า **อนุสสติ**

เหตุนั้นจึงว่า **อนุสสติ** *คือ* **สีลานุสสติ** *จึงเป็นของควรแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติในทางธรรม ถ้าหากไม่มีศีลเสียแล้ว ก็เป็นคนเปล่าๆ หาประโยชน์อะไรไม่ได้เลย*

เราเกิดมาได้ชื่อว่ามาสร้างคุณงามความดี ถ้าไม่มีศีลแล้วจะไปสร้างอะไร ชีวิตวันหนึ่งๆ ก็หมดไปเปล่าๆ อย่างน้อยที่สุด มีศีลสักข้อหนึ่งก็ยังดี ถึงแม้ไม่เต็มไม่สมบูรณ์ เปรียบเหมือนกับคนพิการขาหักไปข้างหนึ่ง แขนด้วนไปข้างหนึ่ง มันไม่สมบูรณ์ แต่ยังดีกว่าไม่มีศีลเลย

เมื่อมีแล้วก็รักษาให้ดี ได้สักข้อหนึ่งก็เอาไว้ คนรักษาศีลข้อหนึ่งก็คล้ายกับอวัยวะ ๔ ส่วนเสียไปแล้ว ยังเหลือแต่ส่วนเดียว มันจะทำอะไรได้ ครั้นได้ข้อที่สองอีกหรือข้อที่ ๓-๔ อีก มันก็ค่อยสมบูรณ์ขึ้น ทำการทำงานอะไรก็ค่อยคล่องแคล่วขึ้น ครั้นได้ครบทั้งห้าเป็นคนสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว ทำอะไรก็ได้สมปรารถนา

การรักษาศีลนี้ ขอให้พากันตั้งใจรักษาจริงๆ เถิด ไม่ใช่ของยาก รักษาข้อหนึ่งให้ได้จริงๆ เมื่อมันสมบูรณ์จริงๆ จังๆ แล้ว ข้อต่อๆ ไปก็เป็นของง่ายนิดเดียว บางคนเกิดขึ้นมาตั้ง ๔๐-๕๐ ปี หรือจนเฒ่าตายไปเสียเปล่าๆ ศีลไม่เคยสมบูรณ์เลยสักทีจะต้องขาดไป ๑ ข้อ ๒ ข้อ ๓ ข้อ หรือข้อใดข้อหนึ่งให้ได้ เข้าวัดเข้าวาก็พากันสมาทานศีล พอกลับไปยังไม่ทันพ้นเขตวัด ศีลก็กลับคืนมาหาพระเสียแล้ว ให้เข้าใจว่า **ศีลไม่ใช่ของรักษา เป็นข้องดเว้นต่างหาก**

ดังอธิบายมาแล้ว ศีล ๕ ข้อ คนทั้งหลายเข้าใจว่าศีล ๕ ก็ต้องเลี้ยง ๕ ตัวละซี จะเอาอะไรมาเลี้ยงศีล ไม่ต้องเลี้ยงมันหรอก มาเลี้ยงตัวเรานี่แหละ **ศีลอยู่ที่ตัวของเรา เลี้ยงตัวของเราก็แล้วกัน อย่าเข้าใจว่าศีลเป็นตัวจริงๆ จังๆ** บางคนเข้าใจว่ารักษา

ศีล ๘ แล้ว ก่อนจะกลับบ้านต้องสมาทานศีล ๕ ศีลไม่ใช่ของต้องรักษา แต่ศีลรักษาตัวของเรา ถ้าต้องรักษาอย่างนั้นแล้ว พระสงฆ์พระเจ้าจะรักษาไหวหรือ ตั้ง ๒๒๗ ใครจะรักษาไหว จะไปเลี้ยงไว้ที่ไหน พระเจ้าพระสงฆ์ไม่ใช่น้อยองค์

เริ่มต้นรักษาศีลเป็นข้อๆ ปีหนึ่งให้ได้สักข้อหนึ่งก็แล้วกัน เอาให้ได้จริงๆ ปีที่ ๒ ก็อีกข้อหนึ่ง ปีที่ ๓-๔-๕ ปีละข้อ ๕ ปี ก็ครบถ้วน ๕ ข้อ พอดี แต่นี่ไม่เป็นเช่นนั้น ปีไหนๆ ก็เท่านั้นแหละ ศีล ๕ ไม่ครบสักที **ผู้มีศีล ๕ ประการ ได้ชื่อว่าเป็นอุบาสกอุบาสิกาที่สมบูรณ์แล้ว ถือพุทธศาสนาสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว**

นี่แหละ เทศนาวันนี้ก็เทศน์ศีล ๕ ของเก่า อธิบายถึงเรื่องของเก่า กลับมาของเก่านั้นอีก **ใครสมาทานศีล ๕ ก็เป็นเรื่องของเก่านั่นแหละ แต่หากมีไม่ครบสักที ผู้สมาทานก็ผู้เก่า วันใด ปีใด เดือนใด ก็สมาทานกับพระอย่างเก่านั่นแหละ แต่ว่าศีลนั้นเป็นตัวอย่างไรก็ไม่ทราบ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าท่านเทศนาไว้ตั้งสองพันกว่าปีแล้ว ใครจะเทศน์จะสอนก็เอาของเก่านี่แหละไปเทศน์ เทศน์ไปเถิด สอนไปเถิด ของเก่าทั้งนั้น ผู้ฟังก็ฟังไปเถิด คนเก่านั่นแหละ ฟังจนแก่จนเฒ่า ก็เอาหูของเก่านั่นแหละมาฟัง เอากาย วาจา ใจ นั้นแหละมาปฏิบัติ**

ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่มี ***ศีล สมาธิ ปัญญา*** *เกิดขึ้นที่ตัวของเรา ถ้าปฏิบัติแล้ว* ***ศีล สมาธิ ปัญญา*** *ก็จะเกิดขึ้นที่ตัวของเรา ท่านสอนให้ระลึกถึงศีล จะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ ก็แล้วแต่ตามฐานะของตน เมื่อมีศีลแล้ว พึงระลึกถึงศีลของตนๆ ให้แน่วแน่เป็นอันหนึ่งอันเดียว นั่นแหละเรียกว่า* ***สีลานุสสติ***

วันนี้เทศน์เพียงเท่านี้ละ เอวํฯ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

นั่งภาวนา คือ *การทำความสงบให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว* ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ใจของเราไม่เคยสงบสักที ท่านเทศนาธรรมะกว้างขวางถึงเรื่อง **ศีล สมาธิ ปัญญา** หลายอย่างหลายประการ ถ้าหากเราจับตัว **ใจ** ให้อยู่ในอารมณ์อันเดียว คือยึดสิ่งที่เราตั้งไว้เป็นหลัก เรียกว่าอารมณ์อันเดียว เช่น **สีลานุสสติ** ระลึกถึงศีลของตนอยู่โดยเฉพาะ ไม่ได้ส่งไปที่อื่น จะเป็นคำบริกรรมไปในตัว ทำให้จิตสงบ อยู่ในที่เดียว ก็เป็นอันถูกต้อง

อารมณ์ของกัมมัฏฐาน ท่านแสดงไว้มากมายถึง ๔๐ อารมณ์ เช่น *กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ อรูปกัมมัฏฐาน ๔* นอกจากนี้ เกจิอาจารย์ยังประดิษฐ์คิดเอาอย่างอื่นมาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานอีกมากมาย นักกัมมัฏฐานทั้งหลายไม่ทราบจะไปจับเอาอะไรเป็นหลัก อันนั้นก็จะเอา อันนี้ก็จะเอา เลยจับไม่ติดเลยสักอัน เรียกว่าหลง นักปฏิบัติกัมมัฏฐานแต่ไปหลงกัมมัฏฐานเสีย เหมือนคนหลงป่า มองดูที่ไหนก็ใช่ทั้งนั้น ในที่สุดก็เลยคว้าน้ำเหลว เอาอันเดียว เช่น สีลานุสสติ ระลึกถึงศีล จะเอาศีลข้อเดียวก็ได้ หรือจะเอา ๕ ข้อก็ได้ ให้ตั้งมั่นอยู่ในที่เดียว จิตจะรวมลงเป็นสมาธิ

กัมมัฏฐานก็ไม่ใช่อื่นไกล คือจิตรวมเป็นหนึ่งนั่นเอง *เมื่อจิตของเรารวมเป็นหนึ่งได้แล้ว คราวนี้ศีลทั้งหลายจะรวมเป็นศีลตัวเดียว กัมมัฏฐาน ๔๐ หรืออุบายต่างๆ ๔๐ อุบายนั้นก็เหมือนกัน มารวมลงเป็นอันเดียวหมด ไม่ต้องไปหาอื่นไกล ที่จิตส่งไปหาโน่นหานี่นั้นมันไม่ถูก สิ่งที่ถูก มันต้องรวมลงมาที่จิตแห่งเดียวทั้งหมดเลย* ความประสงค์ของการภาวนาต้องการให้จิตรวมอันเดียว เมื่อรวมลงเป็นอันหนึ่งอันเดียวแล้ว นั่นแหละ ศีลจะรักษาตัวของเรา สมาธิก็รักษาตัวของเรา จะยืน เดิน นั่ง นอน ศีลและสมาธิคลุมตัวของเราอยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องไปรักษามัน ที่พูดว่ารักษาๆ นั้น เป็นสมมุติบัญญัติ แท้จริงคือเจตนานั่นเอง **เจตนาวิรัติ** *เจตนางดเว้น*

แล้วก็ผลของอันนั้นแหละรวมลงมาคุ้มครองเราอยู่ในตัว เมื่อเป็นไปอย่างนั้น ศีลก็รักษาง่าย สมาธิก็ง่าย

เหตุนั้นจึงฝึกหัดทำสมาธิให้จิตมันเป็นหนึ่งได้เสียก่อน คือให้มาพิจารณาอันเดียว อย่าส่งส่ายไปที่ต่างๆ ถึงส่งไปมันก็เรื่องเก่าๆ นั่นเอง เรื่องเก่ามันไม่มีที่สิ้นสุด คิดนึกวันยังค่ำมันก็วนอยู่กับเรื่องเก่านั่นแหละ บางทีเปลี่ยนหน้ามาใหม่ แต่ต้นเค้ามันจริงๆ จังๆ ก็ของเก่านั่นเอง

สรุปรวมลงแล้ว *คนเราเกิดมาในกามโลกนี้ ฝังอยู่ในกามคุณ ๕ นั่นเอง ไม่พ้นจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไปได้ มันอยู่ในนั้นทั้งหมด จะไปหาที่ไหนอีก รูปโลก อรูปโลก มันก็อยู่ในนั้น เรื่องของมนุษย์เรามันวนไปเวียนมาไม่มีที่สิ้นสุด หากประมวลเรื่องทั้งหลายนั้นเข้าแล้วก็จะทราบว่า อ้อ นี่มันเรื่องเก่านั่นเอง ก็จะหยุดได้ ถ้าเห็นเป็นของเก่า มันก็หมดเรื่องหมดราว*

การระลึกถึงศีลนี้ก็ของเก่าเหมือนกัน แต่ว่าผู้ทำได้รู้เห็นเป็นของจริงขึ้นมา ทั้งสมาธิ ทั้งศีล ชัดขึ้นมาในใจ กลายเป็นของใหม่ของผู้นั้น แต่ความจริงแล้วของเก่านั่นแหละ อย่างเดียวกันกับที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ก็ทรงรู้ของเก่าอันเป็นธรรมประจำโลกอยู่อย่างนั้น สัจธรรมทั้งสี่ที่ตรัสรู้ก็ของเก่านั่นแหละ แต่ว่ายังไม่มีใครรู้ พระองค์ทรงเป็นผู้รู้ก่อนเห็นก่อน ได้ความรู้ขึ้นมาโดยพระองค์เอง จึงเรียกว่า **สัพพัญญูพุทธะ** เป็นของใหม่ของพระองค์ จึงทรงประกาศก้องทั้งโลกว่า ***เราได้ตรัสรู้สัจธรรมอันยอดเยี่ยมแล้ว ความรู้อื่นนอกจากนี้ไม่มี*** ดังนี้

ฉะนั้น จงนั่งภาวนาพิจารณาตามที่ได้อธิบายมาแล้วนี้

จาคานุสสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๒๙ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๒๒

วันนี้จะเทศนาเรื่อง **จาคานุสสติ** ให้ฟัง

จาคานุสสติ ในที่นี้ ท่านให้ระลึกถึง **จาคะ** การสละของของตนเป็นอารมณ์ เพื่อให้จิตสงบนั่นเอง ถ้าหากไม่มีสติ มันก็ไม่เป็นภาวนา ต้องมีสติจึงจะเป็นภาวนา คือระลึกได้ในทานที่เราสละไปตั้งนานแล้ว เมื่อมาระลึกถึงก็เกิดความปลื้มปีติขึ้นมา ทำให้จิตสงบได้ อันนั้นแหละเป็น **จาคานุสสติ**

เราทำบุญทำทานการกุศลสิ่งใด มากหรือน้อย ไม่เป็นปัญหา มันอยู่ที่อนุสสติ อนุสสติมีมาก มันก็สงบมาก อนุสสติไม่มีหรือมีน้อย ก็สงบน้อยหรือไม่สงบเลย การที่จะให้มีสติระลึกได้นั้น มันยากอยู่เหมือนกัน ต้องอาศัยปัญญาอีกด้วย ถ้าไม่เกิดปัญญา มันก็ไม่มีอนุสสติ และก็ไม่ระลึกถึงด้วย มันต้องเสาะแสวงหาถึงเรื่อง**จาคะ** การบริจาคของเรา เช่น วัตถุทานสิ่งใดที่เราให้ทานไปแล้วนั้น อย่าเป็นเพียงแต่ว่าให้เฉยๆ ต้องคิดถึงคุณค่าประโยชน์ในวัตถุทานด้วยว่า วัตถุทานเราได้มาโดยชอบหรือไม่ เราหามาได้โดยง่ายหรือยาก โดยทั่วไปแล้ว **การทำทานที่จะให้ได้รับผลโดยสมบูรณ์นั้นต้องครบอาการ ๓ คือ ประกอบด้วยการมีศรัทธา มีวัตถุทาน และมีผู้รับทาน**

บางทีการที่เราจะทำทาน มันก็ยากอยู่ มีศรัทธา มีวัตถุทาน แต่ปฏิคาหก ผู้รับทานนั้นขาดไป บางทีมีวัตถุทาน แต่ไม่มีเจตนาที่จะทำทาน มันก็ขาดไปเหมือนกัน ต้องมีวัตถุทานด้วย มีเจตนาด้วย แล้วก็มีผู้รับทานด้วย ถึงจะพร้อมอาการ ๓ แต่ว่าการ

ที่จะมีผู้รับทานนั้น คนที่รับทานนั้นสมควรแก่ทานของเราหรือไม่ นั่นเป็นข้อสำคัญอีกเหมือนกัน

อนึ่ง ท่านให้คิดถึงประโยชน์ของทานวัตถุส่วนที่เราสละไป เช่น สร้างกุฏิ วิหาร หรือศาลา ตัวอย่างเช่นศาลาหลังนี้แหละ เราสร้างขึ้นไว้เพียง ๑๐๐ บาท ๑,๐๐๐ บาท เท่านั้นเอง แต่ได้ใช้ประโยชน์มากมายตั้งหลายสิบปี ถ้าเราไม่ลงทุนสร้าง หรือไม่มีศรัทธาสร้างแล้ว ก็จะไม่ได้นั่งทำความสงบและไม่ได้นั่งสบายอย่างนี้ จะต้องตากแดดตากฝน ดังนั้น วัตถุที่เราทานไปจึงเป็นของมีค่ามาก หากเราจะไปซื้อวัตถุสิ่งใดเป็นอาหารการกินการบริโภคของเราด้วยเงินร้อยบาท ไม่กี่วันก็หมดไป อันนี้เรามาทำบุญ มาจาคะให้เป็นวัตถุถาวร ไม่ใช่แต่เราคนเดียว บุคคลอื่นๆ อีกหลายๆ คนมาจากจตุรทิศทั้งสี่ก็ได้มาพึ่งพาอาศัย ได้มาอยู่เย็นเป็นสุข นอกจากผู้ที่มาพึ่งพาอาศัยนอกจากพระเจ้าพระสงฆ์แล้ว ยังมีผู้ที่มาทำความเพียรภาวนาฝึกฝนอบรมจิตใจจนได้ผล จิตสงบเยือกเย็น อันนี้อานิสงส์มากที่สุด หากคิดอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ จึงค่อยเกิดปีติเรียกว่า **อนุสสติ** คือ *มีสติระลึกได้* นั่นเอง

คราวนี้มาพูดถึงเรื่อง **จาคะ** ด้านภาวนาดูบ้าง เมื่อพูดถึงด้านภาวนากันแล้ว จะเห็นว่าจาคะเป็นเรื่องของภาวนาโดยแท้ ท่านเรียกว่าเป็น *อนุสสติภาวนา* อย่างหนึ่ง ในขณะที่เรานั่งภาวนา เราจะเอาอะไรมาเป็นทานวัตถุ นอกจากอารมณ์ที่เกิดจากใจเท่านั้น และการภาวนาก็ไม่ให้ส่งจิตออกไปภายนอก ให้กำหนดจิตนิ่งแน่วอยู่ในที่เดียว เมื่ออารมณ์อันใดเกิดขึ้นมาที่ใจ ก็ให้สละจาคะออกไปเสีย นี่แหละจึงจะเป็นจาคะอันแท้จริง

เกี่ยวกับ **ทาน** ท่านพูดไว้เป็นหลายนัย ฟังให้ดี **ทานํ เทติ** *เทติ* ก็คือเทให้นั่นเอง เทของอยู่ในกระจาดหรืออยู่ในภาชนะต่างๆ **ทานํ** คือ ทาน แปลว่า การให้ เราให้คนอื่นไป เรียกว่า ทาน ดังนั้น **ทานํ เทติ** *จึงเป็นทานวัตถุโดยเฉพาะ* แต่ในที่นี้ท่านบอกให้จาคะ ท่านไม่ได้บอก **ทานํ เทติ** *จาคะของภายในใจ* ของที่เราจะจาคะมีมากมายเหลือเกิน เช่น โลภ โกรธ หลง ล้วนแต่เป็นสิ่งที่น่าจาคะทั้งนั้น **จาคะ** หมายความว่า **สละ** เข้ากับศัพท์บาลีที่ท่านว่า **จาโค ปฏินิสฺสคฺโค มุตฺติ อนาลโย**

จาโค ปฏินิสฺสคฺโค *สละคืนของเดิมไป*
มุตฺติ อนาลโย *ไม่มีอาลัยในสิ่งที่เราจาคะแล้ว*

ลองพิจารณาดูว่า *จาคะตรงนั้นจะจาคะอะไร* ก็จาคะสิ่งที่มีอยู่ที่ใจของเรานั่นเอง ใจมันผูกพันในสิ่งใด สละให้ไป จะเป็นวัตถุสิ่งของก็ได้ จะเป็นอารมณ์ต่างๆ ก็ได้ จาคะได้ทั้งนั้นแหละ มีเยอะแยะอยู่ในตัวของเรา ทานตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งวันตาย ก็ไม่มีที่สิ้นสุด เราเป็นคนมี เป็นคนรวย มีสารพัดวัตถุทั้งปวงหมดในตัวของเรานี้ ท่านจัดไว้เป็นพวกใหญ่ๆ ๓ อย่าง นั่นคือ **โลภะ โทสะ โมหะ** *หรือ* **ราคะ โทสะ โมหะ** *มี ๓ อย่างเท่านี้แหละ แต่สละไม่หมดสักที*

ทีนี้เรามาฝึกหัดค่อย **จาคะ** ทีละนิดละหน่อย เช่น เรามาอยู่วัด มันคิดถึงบ้าน มีความกังวลเกี่ยวข้องพัวพันต่างๆ ก็ค่อยๆ จาคะไป คิดถึงลูกหลานก็ค่อยจาคะไป ความรัก ความชัง ความเกลียด ความโกรธ ก็ค่อยจาคะไป จาคะไปทีละเล็กทีละน้อย มันก็ค่อยหมดไป แต่พวกเราไม่ยอมจาคะกัน เราทั้งหลายจึงพากันเป็นคนมีเป็นคนรวยสารพัด ทุกอย่างมีในตัวของเรานี้หมด จึงสอนให้พากันจาคะเสีย ให้เป็นอนุสสติ ระลึกถึงสิ่งที่มีมากอยู่ภายในใจของตนนี่แหละ แล้วก็จาคะสละไป

บางคนอาจสงสัยว่า *จาคะให้ใคร* พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **ปฏินิสฺสคฺโค มุตฺติ อนาลโย** *คืนของเก่าไปแล้ว ก็ไม่มีอาลัยอีก* ดังเทศนาให้ฟังมาแล้ว ทุกสิ่งเป็นของเก่าทั้งหมด ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความรัก ความชัง มันเป็นของเก่าทั้งนั้น สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่วัตถุ มันเป็นนามธรรม คราวนี้ใครเล่าจะเป็นผู้รับเอา ก็นามธรรมนั่นแหละมารับเอาไป บุคคลใดยังถือว่าเราว่าเขาอยู่ บุคคลนั้นก็รับเอาไปครองไว้ในจิตของตน พระพุทธเจ้าและพระอริยสงฆ์สาวกของพระองค์ ท่านสละทิ้งไว้ในโลกนี้แล้วเข้าสู่พระนิพพาน มนุษย์ปุถุชนคนเราเกิดขึ้นมาภายหลังเห็นว่าเป็นของดี พากันกอบเอาโกยเอามาเป็นของตนๆ จึงน่าสลดสังเวชคนเราแท้

กิเลสทั้งหลายเกิดอยู่ในหมู่ปุถุชนอย่างนั้นแหละ เมื่อไม่มีเหตุมากระทบก็ดูเหมือนว่ามันไม่มี แต่เมื่อมีเหตุกระทบเข้าปั๊บ มันจะพุ่งขึ้นมาทันที เปรียบเหมือนตะกอน

นอนอยู่ก้นตุ่ม น้ำใสๆ ที่เราเห็นอยู่ข้างบนนั้น เปรียบได้กับจิตที่ไม่กังวลเกี่ยวข้อง ครั้นพอถูกกระทบเข้าปั๊บ คราวนี้แหละขุ่นขึ้นมาทันที จึงว่า *ทำให้มันมาก เจริญให้มันยิ่ง จึงจะเป็นไปเพื่อความรู้ เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เป็นไปเพื่อพระนิพพาน* นี่แหละ **ไม่ใช่อื่นไม่ใช่ไกลอะไร นิพพานอยู่ตรงนี้ ตรงจาคะนี่แหละ** สิ่งสำหรับจาคะก็ไม่ต้องไปหาที่อื่นไกล มีอยู่ในตัวของเราแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีอยู่ในตัวของเราทั้งหมด เราพากันพยายามจาคะตรงนี้ล่ะ สละจาคะคืนเดิมไปเสีย ไม่มีอาลัย มันก็หมดเรื่อง จึงว่าอุตส่าห์พยายามให้เห็นให้รู้จักตัวของเรา ทุกคนพยายามตรวจดูตัวของตน ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันเกิดที่ตัวของเรา ครั้นถ้าเราไม่เห็นตัวของเราแล้ว เราก็ไม่เห็นความโลภ ความโกรธ ความหลง

แท้ที่จริง จิตใจของเราเป็นของใสสะอาดบริสุทธิ์ แต่เราไปยึดเอาความโลภ ความโกรธ ความหลงมาใส่ มันก็เลยขุ่นมัวไปหมด ถ้าหากใจเป็นของไม่ใสสะอาดแต่เดิมแล้ว พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลายจะทำให้บริสุทธิ์ได้อย่างไร ต้องเป็นของใสสะอาดอยู่แต่เดิมล่ะซี ท่านจึงสามารถทำความบริสุทธิ์ให้กับใจได้ โดยที่ท่านชำระส่วนปลีกย่อยที่มันลอยขึ้นมาติดอยู่ที่เปลือก เปลือกคืออายตนะทั้งหกของท่าน ซึ่งเป็นของบริสุทธิ์แต่เดิม

พิจารณาดูเถิด ที่เราต้องชำระอยู่นี้ล้วนแล้วแต่เป็นของเก่าทั้งนั้น

ความโลภ ที่เราอยากได้นั่นแล้วอยากได้นี่ ไม่มีที่สิ้นสุด ก็เป็นของเก่า มันใช้ให้เราและคนอื่นๆ ทะเยอทะยาน ดิ้นรน กระเสือกกระสน อยากได้ไม่พอสักที

ความโกรธ ก็เป็นของเก่า มันทำให้เราและคนอื่นๆ ตกนรกทั้งเป็น หัวโขนหัวนี้ใครสวมเข้าแล้ว ทำหน้าตาให้เป็นยักษ์เป็นมารเหมือนกันหมด แต่ไหนแต่ไรมาเป็นเช่นเดียวกันนี้ทั้งนั้น

ความหลง ก็เช่นเดียวกัน เป็นของเก่า เมื่อความหลงเกิดในบุคคลใดแล้ว จะทำให้บุคคลนั้นไม่รู้จักผิดจักถูก เห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิดไปหมด

เมื่อเราไม่โลภ มันก็เฉยๆ เมื่อเราไม่โกรธ มันก็เฉยๆ เมื่อเราไม่หลง มันก็เฉยๆ คราวนี้เมื่อไปโลภ ไปโกรธ ไปหลงขึ้นมา มันก็มีอยู่ในตัวของเรานั่นเอง มันไม่หมด ไม่สิ้นกันสักที กิเลสเหล่านี้ไม่ตายไปจากโลกสักที มีโลกเมื่อไรมันก็เกิดขึ้นมาเมื่อนั้น

ตามสำนวนคำพูดที่ท่านว่า พระพุทธเจ้าทรงทำลายกิเลสให้สิ้นไป ทรงทำลายกิเลสให้หมดไป คือพระองค์ทรงชำระพระทัยของพระองค์เอง กิเลสไม่ได้หมดไปไหน มันก็อยู่อย่างนั้นแหละ แต่ทรงชำระพระทัยของพระองค์ให้บริสุทธิ์ต่างหาก คนใดยังเกิดมาอยู่ คนใดยังหลงมัวเมาอยู่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ไปหุ้มห่อคนนั้นเอง ส่วนพระองค์นั้นพ้นไปแล้ว ของเหล่านี้จึงว่าเป็นของเก่า

ถ้าเราพิจารณาดู รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ว่าเป็นของเก่า ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทิฐิมานะ ว่าเป็นของเก่า เป็นของมีมาแต่ไหนแต่ไรอยู่ในโลกนี้แล้ว เมื่อ โลภ โกรธ หลง เกิดขึ้น ก็จะเห็นว่าของเหล่านี้ท่านใช้มาแล้วทั้งนั้น ทุกกาลทุกสมัย มิใช่ของเพิ่งเกิดในตัวของเรา แต่เรามาใช้ของเก่าที่ท่านใช้ที่ท่านทิ้งแล้ว เหมือนกับเขฬะที่ท่านบ้วนทิ้งฉะนั้น เพราะฉะนั้น ขอทุกคนจงภาวนากำหนดพิจารณา **จาคานุสสติ** โดยนัยที่อธิบายมานี้ เอวํ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

คนเรานับแต่เกิดมาไม่มีการเสียสละสักที ของภายในก็เป็นของหนักอยู่แล้วยังไม่พอ ยังต้องไปยึดของภายนอกอีก พระพุทธเจ้าทรงเทศนาว่า

ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา	*ขันธ์ ๕ นี้เป็นของหนักแล*
ภารหาโร จ ปุคฺคโล	*แต่บุคคลก็ยังไปแบกเอาเป็นภาระอยู่*
ภาราทานํ ทุกฺขํ โลเก	*ผู้นำภาระทั้งหลายเหล่านี้เป็นทุกข์ในโลก*

ภารนิกฺเขปนํ สุขํ	*ทิ้งภาระอันนั้นเสียแล้วเป็นสุข*
นิกฺขิปิตฺวา ครุํ ภารํ	*เมื่อปล่อยวางภาระหนักได้แล้ว*
อญฺญํ ภารํ อนาทิย	*และไม่ยึดถือเอาภาระอย่างอื่นอีก จึงจะพ้นทุกข์ในโลกนี้ ไม่มีทุกข์อื่นอีกต่อไป*

ขันธ์ ๕ ได้แก่ *รูป ๑ เวทนา ๑ สัญญา ๑ สังขาร ๑ วิญญาณ ๑* หรือเรียกย่อๆ ว่า **รูป** กับ **นาม** สิ่งที่เห็นด้วยตาเนื้อเรียกว่า **รูป** สิ่งที่มองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ แต่มีความรู้สึก รู้ในใจ เรียกว่า **นาม**

โลก คือ ขันธ์ ๕ อันนี้เรียกว่า **ขันธโลก** คนเกิดมาในโลกนี้จึงได้ขันธโลก แล้วจะให้ทิ้งอย่างไร ถ้าทิ้งมันก็ยังอยู่อย่างเดิม แม้เมื่อตายไปทิ้งรูปแล้ว แต่จิตก็ยังถือว่ามีรูปอยู่ ส่วนอีก ๔ อย่าง คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นั้น ไม่ต้องพูดถึง ต้องมีอยู่ดีๆ นั่นเอง

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปล่อยวาง เพราะรูปเป็นของไม่ใช่ของเรา เราจะไปยึดถือว่าเป็นของเราก็ไม่ได้อะไร มันหากเป็นอยู่อย่างนั้น มีหน้าที่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาของมัน เราจะไปยึดไปถือก็เท่านั้น ไม่ยึดไม่ถือก็เท่านั้น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ทำนองเดียวกัน

ขันธ์ ๕ ของเรา ทำไมจึงต้องทิ้ง ทำไมจึงต้องละ เพราะทิ้งหรือไม่ทิ้ง ก็ต้องละอยู่แล้ว เช่น เมื่อเราตาย ขันธ์ห้าคือรูปต้องทิ้งหมด เอาไปด้วยก็ไม่ได้ เวทนามันก็เป็นของหนักหน่วง สัญญา สังขาร มันเป็นของหนักหน่วงที่สุด ถ้าไปเอาสัญญา ความจดจำนั่นนี่ เอาสังขาร ความปรุงความแต่ง เอาวิญญาณ ความรู้สึกมาไว้ในตัวของเราแล้ว มันหนักที่สุด บางคนหนักจนเป็นโรคประสาทเป็นบ้าเสียจนตายก็มี

ดังนั้น การนำขันธ์ ๕ นี้ไปจึงเป็นการหนัก พระอริยสงฆ์สาวกหรือพระพุทธเจ้าท่านปล่อยวางขันธ์ ๕ หมดแล้ว ท่านสบาย โล่งอก โล่งใจ ไม่มีกังวลเกี่ยวข้องไปที่ไหนๆ ก็ไม่มีกังวลเกี่ยวข้อง ถึงมีขันธ์อยู่ พระองค์ก็ทิ้งขันธ์ ไม่ยึดถือ ถึงสังขารของพระองค์ยังไม่ดับแตก พระองค์ก็ไม่มีพันธะอะไรทั้งหมด ทิ้งหมด

หากจะมีคนถามว่า *ทำไมจึงต้องฉันอาหารอยู่* ต้องตอบว่าเป็นไปตามสังขาร เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องเป็นไปตามเรื่อง เป็นสักแต่ว่ากิริยา ไม่ใช่ทำกันจริงๆ จังๆ ทำสักแต่ว่าทำ เป็นกิริยาเท่านั้น

พระพุทธเจ้าท่านทรงปฏิบัติแล้วมีความเบา มีความปลอดโปร่งแล้ว จึงทรงสอนให้พวกเราทำตามเพื่อจะได้เบาอย่างพระองค์ ผู้จะเห็นด้วยในเรื่องเหล่านี้มีน้อยนักน้อยหนา การปล่อยวางมันยากที่สุด เพราะเป็นแต่ชื่อ ไม่มีตนไม่มีตัว พระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกของพระองค์ท่านปล่อยวางได้แล้ว ท่านจึงสอนให้ปล่อยวางเสีย

การถือขันธ์ ๕ มันเป็นทุกข์ บางคนถือจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ นอนหลับไปแล้วผวาตื่นตกใจก็มี เพราะความถือมันมีมานานแล้วจนเคยชิน บางคนภาวนาจิตรวมลงว่างโล่งไปหมด กลับตื่นผวาตกใจกลัวตายก็มี เพราะปล่อยแล้วมันว่างไม่มีที่พึ่ง

คนเราตั้งแต่เกิดมาไม่เคยปล่อยวาง มีแต่ยึดถือเอาทั้งนั้น ไม่ว่าของนอกกายหรือในกาย พอมาภาวนา จิตรวมเข้าเป็นภวังค์ถึงซึ่งจิตดวงเดิม ไม่ยึดถืออะไรทั้งหมดเลยกลัวตาย ความจริงมันไม่ว่างหมดหรอก ตัวผู้กลัวมันยังปรากฏอยู่ ถ้าไม่มีผู้กลัวความตายก็จะไม่ปรากฏ ผู้ภาวนาไม่รู้จักจับเอาตัวผู้กลัวนั้นต่างหาก ถ้าจับเอาผู้กลัวนั้นได้แล้ว ความกลัวก็จะหายไป จิตก็จะตั้งมั่นเข้าไปอีก

นี่คือ **จาคานุสสติ** *ระลึกถึงการสละปล่อยวางจนจิตว่างโล่งหมด ไม่มีอะไรให้ยึดถือ* เป็นจาคานุสสติที่แท้จริง

เมื่อจิตสละปล่อยวางยังไม่ถึงขั้นนั้น ก็ขอให้ตั้งสติกำหนดระลึกเอาจาคะเป็นอารมณ์ **ขณะที่ระลึกถึงจาคะอยู่นั้น อย่าได้ระลึกถึงจาคะอย่างเดียว ให้กำหนดเอาผู้ระลึกนั้นด้วย เมื่อจับผู้ระลึกได้ จาคะก็หายไป จิตก็เป็นอันเดียว**

ลงมือทำสมาธิได้

เทวตานุสสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๒

ต่อไปนี้พากันตั้งใจฟังธรรมเทศนา ซึ่งวันนี้จะได้อธิบายอนุสสติข้อที่ ๖ คือ **เทวตานุสสติ** เป็นกัมมัฏฐานชนิดหนึ่งซึ่งจะต้องระลึกถึง

คำว่า **เทวตานุสสติ** *หมายความว่า ระลึกถึงธรรมอันทำบุคคลให้เป็นเทวดา เป็นของควรระลึกถึงมากทีเดียว*

คนเราทุกคนย่อมอยากจะเป็นคนดี หรืออยากเป็นเทวดา หรืออยากเป็นอินทร์ เป็นพรหม หรืออยากบริสุทธิ์พ้นจากทุกข์ จะต้องมีความปรารถนาด้วยกันทุกคน แต่เมื่อพวกเรามาได้เพียงมนุษยสมบัติก็นับว่าดีอักโขแล้ว เพราะมันเป็นพื้นฐานที่จะตกแต่งให้มนุษย์อันนี้ไปเป็นเทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม ต่อไป

มนุษย์ที่มีสมบัติ คือมีอวัยวะครบครันบริบูรณ์ ไม่บ้าใบ้เสียจริตผิดมนุษย์ นับว่าดีอยู่แล้ว ขอให้ตั้งหลักฐานมนุษย์ที่ได้แล้วนี้ให้มั่นคงเถิด เกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์แล้วไม่ใช่จะเป็นมนุษย์ทีเดียว มันเป็นมนุษย์แต่ชื่อ หรือได้มนุษย์สมบัติมาเฉยๆ ยังไม่สมบูรณ์ ถ้าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จะต้องมี**มนุษยธรรม**ด้วย

มนุษยธรรม คืออะไร *คือคุณธรรมที่เป็นมนุษย์ซึ่งมีมากที่เป็นเบื้องต้น ได้แก่การเอ็นดู เมตตา ปรารถนาหวังดีต่อกันและกัน แล้วก็มีกตัญญูกตเวทีต่อกัน รู้จักคุณของกันและกัน ตอบแทนบุญคุณของกัน อันเป็นพื้นฐานของมนุษย์*

คนเราถ้าหากไม่มีเมตตาหวังดีต่อกันแล้ว มันก็ไม่ผิดแผกจากสัตว์เดรัจฉานเลย เอาแต่ได้เอาแต่ดี เอาแต่ประโยชน์ส่วนตัว ไม่คิดถึงความทุกข์ความเดือดร้อนของคนอื่น ก็เหมือนสัตว์ทั่วๆ ไปเท่านั้นเอง สัตว์มันไม่มีเมตตาปรานีอะไรแก่กันเลย เช่นอย่างวัวควายนั้น เมื่อเกิดขึ้นมาก็มีแม่ของมันเลี้ยง อันพ่อของมันไม่ทราบไปไหนต่อไหนแล้ว แม่เลี้ยงลูกโดยสัญชาตญาณของมัน รักและเอ็นดูซึ่งกันและกัน แต่เวลาเติบใหญ่แล้ว มันก็ลืมหมด ไม่ทราบว่าใครเป็นพ่อเป็นแม่ ใครเป็นลูกเป็นเต้าของกันและกัน ไม่มีการสงเคราะห์สงหากัน นั่นแหละที่เรียกว่ามัน**ไม่มีมนุษยธรรม**

ส่วนคนเราไม่เป็นอย่างนั้น เรายังมีเมตตาปรานีโอบอ้อมอารีซึ่งกันและกัน หวังความสุขความเจริญต่อกันและกัน รู้จักบุญคุณของกัน เหตุนั้น มนุษย์เราจึงมีพื้นฐานของความเป็นมนุษย์เป็นเครื่องแสดงความแตกต่างจากสัตว์เดรัจฉาน

นอกจากมนุษยธรรม ข้อที่พูดถึงนี้แล้ว ยังมีข้ออื่นอีก คือมีศีล ๕ เป็นเครื่องอยู่ ศีล ๕ เป็นเครื่องปกปักรักษามนุษย์ให้เจริญต่อไป เมื่อเว้นจากฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดมิจฉาจาร กล่าวมุสาวาท ดื่มสุราเมรัยแล้ว มนุษย์จะอยู่ด้วยกันอย่างผาสุก

ชุมชนใดถ้ามีศีล ๕ เป็นเครื่องปกปักรักษาคุ้มครองอยู่ ชุมชนนั้นจะค่อยเจริญงอกงามขึ้นมา ศีล ๕ เท่านั้นที่จะรักษามนุษย์ให้เจริญ ถ้าไม่มีศีล ๕ ก็นับวันจะเสื่อมลงไป จะมีแต่คิดอิจฉา มีแต่เบียดเบียนพยาบาทอาฆาตจองล้างจองผลาญซึ่งกันและกัน ชุมชนใดไม่มีศีล ๕ ก็เป็นสัตว์ไป

ลองคิดดูเถิด กฎหมายบ้านเมืองซึ่งท่านตราออกมาเป็นพระราชบัญญัตินั้น ล้วนแต่อนุโลมตามศีล ๕ กฎหมายมาตราต่างๆ ต้องมีศีล ๕ อยู่ทั้งนั้น ศีล ๕ นี้เป็นพื้นฐานของชาวโลก โลกมีศีล ๕ แต่ไหนแต่ไรมา ก่อนพระพุทธเจ้าประสูติก็มีอยู่อย่างนั้น เหตุนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาแล้วจึงทรงสอนศีล ๕ อนุโลมตามของอันมีอยู่แต่ก่อน ศีล ๕ ประการนี้เป็นเหตุให้อยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากอุปัทวันตราย

ฉะนั้น เบื้องต้นที่จะเป็นเทวดา ก็ต้องเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยมนุษยธรรมเสียก่อน เหตุนั้นท่านจึงเรียกว่า **มนุสฺโส** *เกิดขึ้นมาเป็น* **มนุสฺโส** *แล้วจึงค่อยเป็น* **มนุสฺสเทโว** *ต่อไป*

ถ้าไม่เป็น **มนุสฺโส** *ก็เป็น* **มนุสฺสเทโว** *ไม่ได้* การที่จะเป็น **มนุสฺสเทโว** ได้ ก็ต้องมีธรรมะเป็นเครื่องอยู่ เปรียบเหมือนกับพวกพ่อค้าแม่ค้า ถ้าทำการค้าขาย เขาก็เรียกพ่อค้าแม่ค้า ถ้าทำไร่ทำนา ก็เรียกว่าชาวไร่ชาวนา ถ้าทำราชการ เขาก็เรียกว่าข้าราชการ

ฉะนั้น *การที่เป็นเทวดาได้ก็เพราะมีธรรมอันทำให้เป็นเทวดา* **ธรรม** *นั้นคือ* **หิริ** *ความละอายแก่ใจ และ* **โอตฺตปฺป** *ความเกรงกลัวต่อบาป*

ธรรมะ ๒ ข้อนี้มีความสำคัญ ผู้มีความละอายต่อบาป กลัวต่อบาป จะงดเว้นการทำชั่วทุกประการ เพราะระลึกได้อยู่เสมอจึงละอายและกลัวอยู่เสมอ กลัวความชั่วอันนั้น การกระทำทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี ทางใจก็ดี แม้แต่เพียงคิดเฉยๆ ว่าจะทำความชั่ว เป็นต้นว่าคิดจะขโมยของเขา ก็ให้คิดละอายขึ้นมาในใจแล้ว ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ทำ ไม่มีใครรู้ใครเห็น แต่เรารู้ตัวเองอยู่ จึงละอายต่อบาปไม่กล้าทำ เช่นนี้เรียกว่ามี **หิริ โอตฺตปฺป**

ถ้าคนเรามี **หิริ โอตฺตปฺป** *อยู่ในตนแล้ว จะทำชั่วอย่างไรได้ พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงสอนคนคนเดียว ทรงสอนทั่วทั้งหมด หากทุกคนมีความละอายเกรงกลัวต่อบาปอยู่ตลอดเวลาแล้ว จะไม่ทำความชั่วในที่ใดๆ เลย*

หิริ โอตฺตปฺป *นี้เป็นธรรมที่สำคัญ เพราะเป็นพื้นฐานของศีล เป็นต้นตอของศีล* **ผู้จะมีศีลได้ ไม่ว่าจะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ก็ตาม ต้องมี หิริ และ โอตฺตปฺป ๒ อย่างนี้** *เนื่องจากได้เห็นจิตของตน เห็นความนึกความคิดความปรุงของจิตของตน แล้วก็กลัวบาป ละอายบาป จึงไม่อาจจะทำความชั่วได้ ฉะนั้น ศีลก็บริสุทธิ์เท่านั้นเอง*

ธรรม ๒ ข้อนี้จึงได้ชื่อว่าธรรมที่ตกแต่งมนุษย์ให้เป็นเทวดา ฟังดูคล้ายๆ กับว่าธรรมทำบุคคลให้เป็นเทวดา อันที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น ท่านพูดอุปมาอุปไมยให้ฟัง แต่เราสามารถทำให้เกิดมีขึ้นในตัวของเราได้ด้วยการตั้งสติ กำหนดดูให้รู้จักจิตของตนเสียก่อน เมื่อมันคิดนึกแส่ส่ายไปทางอกุศล ก็รู้จักละอายและกลัวต่อบาป แล้วงดเว้นเสีย นี่แหละเป็นธรรมซึ่งมีอยู่ในตัวของเรา

ธรรมไม่มีตนไม่มีตัว เป็นนามธรรม เปรียบง่ายๆ เหมือนกับคนค้าขาย คนกระทำการค้าขายจึงได้ชื่อว่าเป็นพ่อค้าแม่ค้า ไม่ใช่การค้าขายทำให้เป็น เราเป็นคนทำต่างหากจึงค่อยเป็น อันนี้ก็เหมือนกัน เราระลึกขึ้นมาได้ เราเห็นใจของตนอยู่เสมอ จึงมี **หิริโอตฺตปฺป** ช่วยให้มีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ สมบูรณ์บริบูรณ์หมดทุกอย่าง ท่านจึงว่า

หิริโอตฺตปฺปสมฺปนฺนา สุกฺกธมฺมสมาหิตา
สนฺโต สปฺปุริสา โลเก เทวธมฺมาติ วุจฺจเร

*เทวธรรม คือ **หิริ โอตฺตปฺป** เท่านั้น ทำมนุษย์ให้เป็นเทวดา*

คนเราเมื่อเป็นมนุษย์แล้ว ถ้าอยากดีขึ้นไปเป็นเทวดา ต้องมีคุณธรรม ๒ อย่างนี้จึงจะเป็นเทวดาได้ ถ้าหากอยากดีอยากเป็นเทวดา แต่ไม่มีคุณธรรม มันก็เป็นไปไม่ได้ เหตุนั้นจึงควรที่จะสร้างคุณธรรมนั้นให้มีขึ้นในตน เมื่อมีขึ้นแล้วก็เพิ่มพูนให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

*การมี **หิริ โอตฺตปฺป** และ **รักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗** ได้ อาจสามารถเป็นพรหมได้ เรียกว่า **พรหมจรรย์** การรักษาศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เรียกว่า **พรหมจรรย์** โดยแท้ ก็อาศัย **หิริ โอตฺตปฺป** นั่นเอง หากเป็นโดยลำดับ*

เพราะฉะนั้น ควรที่จะรักษาควรที่จะระลึกถึงธรรมอันที่ทำให้เป็นเทวดาอยู่เสมอๆ ก็จะเป็นอนุสสติรักษาตนอยู่ด้วยความสงบได้ ไม่เป็นไปเพื่อความกำเริบวุ่นวาย มีความสุขความสบายตลอดเวลา

เอาละ อธิบายเพียงแค่นี้ เอวํฯ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

วิธีนั่งภาวนา เรานั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แล้วกำหนดลงที่กายของเรานี่แหละ ไม่ส่งจิตไปที่อื่น ภาวนากำหนดเอาธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา เป็นเครื่องระลึกไว้ที่ตรงจิต

คำว่า **จิต** ในที่นี้หมายความว่า ความคิด ความนึก เอาไว้ตรงนี้แหละ ให้มันคิดนึกแต่ **เทวตานุสสติ** อย่างเดียว ไม่ต้องไปคิดนึกในเรื่องอื่น เมื่อตั้งสตินึกอยู่อย่างนั้นจิตจะรวมอยู่ในที่นั้น การที่จิตรวมอยู่ในที่เดียวนั่นละเรียกว่า **เอกัคคตาจิต** จิตเป็นอันเดียว แต่มันยังไม่อยู่นิ่ง จึงต้องทำแล้วทำอีก มันส่งออกไปก็ต้องดึงให้กลับมาสู่ที่เดิมนั่นแหละ นานหนักเข้ามันก็เชื่องเข้าๆ เย็นลงๆ สงบลงไป มันค่อยอยู่ในโอวาทของเราแล้ว

ครั้นเมื่อจิตนิ่งอยู่ในที่เดียว มันรวมเข้ามาเป็นตัวใจ ใจอันนั้นเป็นของกลางๆ ไม่คิดไม่นึก แต่หากมีความรู้สึกเฉพาะของมันเอง อันนั้นเป็นตัวใจ ที่จริง **จิต** กับ **ใจ** คืออันเดียวกันนั้นแหละ ได้สมมุติพูดเพื่อให้เข้าใจเท่านั้น ถ้าพูดถึงเรื่องจิต ก็พูดถึงเรื่องใจ อันเดียวกันนั่นเอง ทั่วทุกแห่งที่ท่านอธิบายไว้เป็นอย่างนั้นทั้งหมด แต่ในที่นี้ใจหมายถึงเมื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียว ไม่มีส่งส่ายนึกคิดอะไร อยู่เฉพาะอันเดียว นิ่งเฉยอยู่แต่รู้สึกตัวของมันเอง อันนั้นเรียกว่า **ใจ** ดังนั้น **ใจต้องรวมไปจากจิต** จิตที่แส่ส่ายจะรวมเข้ามาเป็นหนึ่ง เป็น**เอกัคคตารมณ์** อยู่ในอารมณ์อันเดียว เมื่อรวมเป็นอารมณ์อันเดียวแล้ว มันจะดำเนินต่อไปเป็น**เอกัคคตาจิต** *เอกัคคตาจิตนั้นคือใจเดิม*

การฝึกหัดสมาธิภาวนา *คือการตั้งสติอันเดียว* ไม่มีอะไรนอกไปจากนี้ ให้รู้ตัวอยู่เสมอๆ มันคิดมันนึกอะไรก็รู้ตัวอยู่เสมอ ยิ่งรู้ตัวชัดเจนเข้า มันยิ่งเป็น**เอกัคคตารมณ์** นั่นแหละตัว**สมาธิ**

อย่าไปอยากรู้นั่นเห็นนี่อะไรต่างๆ มากมาย สิ่งเหล่านั้นมันไม่ใช่ของจริงหรอก **รู้อันที่เป็นของจริงก็คือรู้จิต รู้อะไรก็ไม่มีคุณประโยชน์เท่ารู้จิต** การที่ไปรู้ไปเห็นชั้นฟ้าสวรรค์ ไปเห็นวิมานเงินวิมานทอง เห็นแสงสว่างจ้าอยู่ก็ตามเถิด อันนั้นมันไม่สามารถจะทำให้ใจของเราบริสุทธิ์ได้ การเห็นจิตของเรานี่แหละดี มันคิดดี คิดชั่ว คิดหยาบ คิดละเอียด ก็รู้ ดูจนกระทั่งมันวางลง ถ้าเห็นอยู่เสมอๆ แล้วมันก็วางหมด

เมื่อวางความคิด ความนึก มันก็รวมลงไปเป็นเอกัคคตารมณ์ การคิดนึกนั่นแหละมันเป็นเหตุให้วุ่นวาย เป็นเหตุให้กระสับกระส่าย เป็นเหตุให้เดือดร้อน เมื่อเดือดร้อนก็เป็นนรก นรกมันอยู่ตรงนั้นแหละ ครั้นมันเย็นลงไปแล้ว มันก็กลับเป็นสวรรค์ตรงนั้นอีกเหมือนกัน ไม่ต้องไปหาที่อื่นไกล เห็นจิตของตนเท่านั้นเป็นอันว่าใช้ได้ พบนรกสวรรค์แล้ว ที่เราฝึกหัดอยู่ทุกๆ วันก็เพื่อให้เห็นจิต

เมื่อเห็นจิตแล้วกำหนดให้อยู่ ให้รู้เรื่องของจิต จิตจะแน่วแน่ลงไปจนกระทั่งมันวางอารมณ์ทั้งปวงหมด มาตั้งอยู่เป็น**เอกัคคตารมณ์** เรียกว่า **ภาวนาสมาธิ**

หากว่าเมื่อรวมเข้าแล้วมันถอนออกมาไปคิดนึกอะไรอีก ก็ต้องรู้เท่ารู้เรื่อง แล้วก็ต้องดึงกลับเข้าไปสู่เอกัคคตารมณ์อีก ต้องหมั่นเข้าไปถึงอย่างนั้นบ่อยๆ เหตุนั้นจึงว่าต้องหัดให้มาก เพราะจิตเราไม่เคยรวมเข้าไปที่นั้นสักที มันมีแต่เพลิดเพลินมัวเมาอยู่แต่กับของภายนอก จึงต้องหัดบ่อยๆ

เมื่อหัดได้อย่างที่อธิบายมานี้แล้ว ก็ได้ชื่อว่าเราได้แล้วซึ่งสิ่งที่เราประสงค์ ตั้งแต่เกิดมาเราไม่เคยได้เลย ครั้นมาประสบพบเห็นเข้าแล้วมันชอบใจ อยากทำบ่อยๆ อันนี้เรียกว่า **หัดสมาธิภาวนา** ให้พากันทำ

มรณสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๒

วันพระที่แล้วได้เทศน์ **เทวตานุสสติ** ให้ฟังแล้ว วันนี้จงตั้งใจฟังธรรมเทศนาต่อไป จะเทศน์เรื่อง **มรณสติ** ให้ฟัง ที่จริง **มรณสติ** นี้เคยเทศน์มามากมายแล้ว

มรณสติ คือ *ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ เป็นกัมมัฏฐานชั้นสูงสุด* เพราะว่าเมื่อระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์แล้ว จิตก็จะสลดสังเวชถอนจากอารมณ์อื่นๆ ความตายเป็นการดำเนินถึงที่สุดของชีวิตคนเรา เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วยังจะมีอะไรเหลืออยู่อีก นอกจากความตายแล้วไม่มีอะไร สิ่งทั้งปวงที่เกี่ยวข้องพัวพันอยู่นี้ ล้วนแล้วแต่เป็นของทิ้งทั้งหมด ถึงไม่อยากทิ้งมัน ก็ต้องละไปโดยปริยาย เราตายแล้วมันก็ทอดทิ้งลงทันที

จึงว่า **มรณสติ** *นั้นเป็นยอดของกัมมัฏฐาน* ใครจะพิจารณาอะไรๆ ก็ตามเถิด ถ้าหากพิจารณามรณสติแล้ว จิตยังไม่รวมลงไปได้ ยังไม่เกิดสลดสังเวช ยังไม่ละยังไม่ถอน ก็หมดกัมมัฏฐาน ไม่มีอะไรเหลือแล้ว

มรณสติ นี้ พระพุทธเจ้าทรงถามภิกษุทั้งหลายว่า *“ภิกษุทั้งหลาย เธอพิจารณามรณสติอย่างไร”* ภิกษุบางองค์กราบทูลว่า *“ข้าพระองค์พิจารณามรณสติแล้วกลัวว่าชีวิตจะไม่ข้ามวันข้ามคืนไปได้ กลัวจะตายก่อนไม่ทันฉันบิณฑบาต”* บางองค์พิจารณาขณะฉันอยู่ก็กลัวว่าจะตายก่อนฉันไม่ทันเสร็จ แม้ถึงอย่างนั้นพระองค์ยังตรัสว่าประมาทอยู่

เมื่อผู้ใดพิจารณาความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกนั้น จึงจะเป็นผู้ไม่ประมาท หายใจเข้าแล้วไม่หายใจออกก็ตาย หายใจออกแล้วไม่สูดเข้าอีกก็ตาย เป็นอยู่อย่างนี้ เรียกว่าเป็นผู้ไม่ประมาท

วันหนึ่งๆ เราคิดถึงความตายสักกี่ครั้ง วัน เดือน ปี ล่วงไปๆ ไม่เคยนึกถึงความตายสักทีเลยก็มี จึงว่าเป็นผู้ประมาท **ความประมาท** *คือ ความเลินเล่อเผลอสติ ไม่มีสติในตัว* ความประมาทจะพาไปถึงไหน **ความประมาท คือ หนทางแห่งความตาย** ก็ยังดี คำว่า **"ทางแห่งความตาย"** นั้น ยังไม่ทันตายหรอก แต่ผู้ประมาทได้ชื่อว่าตายแล้ว เพราะการไม่มีสติก็เหมือนกับคนตาย จะทำอะไรพูดอะไรก็ไม่มีสติอยู่ในตัว จะอยู่ไปทำไมในโลกนี้ ตายเสียดีกว่าอยู่

ความไม่ประมาท *คือ มีสติอยู่ทุกเมื่อ ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน นั่นเรียกว่าความไม่ประมาท ทางแห่งความไม่ตาย* **ที่มีสติ** *สติรู้ตัวอยู่ทุกเมื่อทุกขณะ* **นั่นแหละเรียกว่าเป็นผู้ไม่ตาย**

แท้ที่จริงความตาย เคยอธิบายให้ฟังแล้วว่า ตายตั้งแต่เกิดมา มันเปลี่ยนสภาพไปเรื่อยๆ เรียกว่า **ตาย** เป็นเด็กเป็นเล็ก เป็นหนุ่มเป็นสาว จนกระทั่งอายุ ๔๐-๕๐ แก่เฒ่าชรา มันเปลี่ยนสภาพไปโดยลำดับจนกระทั่งตาย ส่วนด้านจิตใจก็ห่วงนั่นห่วงนี่ พัวพันเกี่ยวข้องอะไรต่างๆ เอาไว้ มันไม่อยู่คงที่ *ทิ้งอารมณ์นี้แล้วไปจับอารมณ์อื่นต่อไป นั่นก็เรียกว่าตายเหมือนกัน ตายจากอารมณ์หนึ่งไปสู่อารมณ์อื่น นั่นแหละความตายโดยยังไม่ทันตายแท้จริง*

ให้พิจารณาความตายโดยปริยายเสียก่อน เมื่อความตายจริงๆ มาถึง มันมีอีกอย่างหนึ่ง **การตายไม่ใช่ตายง่ายๆ ทีเดียวอย่างเราคิดนึก** บางทีเส้นโลหิตแตกแล้วตายก็มี หัวใจวายตายก็มี ตายเร็วๆ อันนั้นค่อยยังชั่วหน่อย ไม่ต้องทรมานทรกรรม อันที่ตายทรมานนั้นยังมีมากกว่านั้นอีก ความเจ็บป่วยมีอาการตั้งนานๆ ปี บางทีเป็นอัมพาตขยับไม่ได้ จนกระทั่งมือเท้าอะไรก็ยกไม่ได้ จะกินจะถ่ายก็มีคนป้อนคนพยุง อันนั้นเรียกว่ามัจจุราชมันใช้เสนาให้มาผจญเสียก่อน

ธรรมดาเข้าตีข้าศึก เขาต้องตีปีกซ้ายปีกขวา ตัดทางลำเลียงอาวุธและอาหารเสียก่อน ทำลายทีละเล็กทีละน้อย ยังเหลือแต่กองทัพใหญ่จึงค่อยบุกเข้าตีทีเดียว อันนี้มัจจุราชมาผจญก็เหมือนกัน แขนหัก แข้งขาขาดไป ตายไป เป็นชิ้นส่วนเสียก่อน บางทีเจ็บหัว ปวดท้อง บางทีลำไส้อักเสบ โรคภัยไข้เจ็บสารพัดทุกอย่าง จะต้องทรมานทรกรรม นั่งนอนอยู่กับที่ ไม่สามารถพลิกตัวได้ แต่ใจยังไม่ทันแตกดับ ยังมีอยู่ เป็นการทรมานอย่างแสนสาหัส เพราะว่าเราไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถ ถึงแม้จะเคยทำความพากเพียรภาวนามามากเท่าไรก็ตามเถิด พอถึงตรงนั้นแล้ว มันยากที่สุดที่จะดำรงสติให้อยู่ในตัวของเราได้ ที่ท่านว่า **มรณสติ** *ให้ระลึกถึงความตาย* **คือให้ตั้งสติไว้ตรงนั้นเอง**

แท้ที่จริงความตายนั้นไม่เท่าไรหรอก ก่อนที่จะตายนั่นซีมันสำคัญ *จะตั้งสติรักษาจิตด้วยอาการอย่างไรให้มันคงที่ จะไม่ให้หวั่นไหว อันตรงนั้นมันสำคัญที่สุด*

การเจ็บปวดเล็กๆ น้อยๆ ที่บังเกิดขึ้นในตัวของเรานั้น ต้องหัดพิจารณาความตายว่า มันจะต้องมีมาอย่างนี้ๆ เดี๋ยวนี้มันยังไม่ทันเป็นจริง เมื่อมันเป็นจริงขึ้นมาแล้ว ทุกด้านทุกทางมันจะเสื่อมโทรมไปหมด ตาก็ไม่เห็นหนทาง หูก็ไม่ได้ยินเสียง เนื้อกายนี้ไม่รู้สึกตัว แต่ยังมีใจอยู่ ความวุ่นวาย ความเดือดร้อน กระสับกระส่าย ยังจะต้องมีอยู่

คนเราเมื่อจะถึงที่สุดเวลาจะตายจริงๆ มันต้องตัดหมดทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่สติที่เรารักษาไว้ดีแล้วก็จะไม่ปรากฏ มันจะปรากฏแต่ **กรรมนิมิต คตินิมิต** จะไปเกิดใน **สุคติ** หรือ **ทุคติ** ต้องมีกรรมนิมิตปรากฏไปตามกรรม เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดมิจฉาจาร เป็นต้น นี้เรียกว่า **กรรมชั่ว**

กรรมนิมิต นั้น คือเห็นสัตว์ที่เราเคยฆ่า เห็นด้วยใจ สัตว์นั้นมาไล่ชนหรือรุมล้อมทำร้ายเราให้เจ็บปวดร้องครวญครางจนปรากฏเสียงออกมาให้คนทั้งหลายได้ยินก็มี เหมือนกับที่เราได้ทำเขาเมื่อยังมีชีวิตอยู่

คตินิมิต *ในทางที่ชั่วนั้น* เช่น ปรากฏเห็นด้วยใจว่าผู้ที่ทำบาปเช่นเดียวกันกับเรานั้น ตายไปแล้วได้ทนทุกข์ทรมานด้วยอาการต่างๆ เช่น เห็นร่างกายของเขามีแต่โครงกระดูก หาเนื้อหนังมิได้ คนไหนมีเนื้อหนัง คนอื่นสัตว์อื่นก็มาเฉือนเนื้อเถือหนัง

ไปบริโภคกินหมด ดังนี้เป็นต้น แต่ตัวยังไม่ตาย เมื่อคตินั้นมาปรากฏเห็นเฉพาะตนแล้ว ก็กลัวแสนกลัวหาที่สุดมิได้ กลัวตนจะไปเป็นอย่างผู้นั้น แล้วแน่ในใจที่สุดว่า ตนจะต้องไปเป็นอย่างนั้นโดยเหตุมีอันบันดาลให้เป็นไปอย่างนั้น

กรรมนิมิต คตินิมิต *ของความดี* นั้นตรงกันข้าม บุคคลผู้ทำความดีไว้ในเมื่อมีชีวิตอยู่ เป็นต้นว่า เคยได้ไปทอดผ้าป่ามหากฐิน และสิ่งอื่นๆ อะไรก็ตาม เมื่อจวนจะตายไม่มีสติแล้ว กรรมนิมิตและคตินิมิตจะมาปรากฏเช่นเดียวกับกรรมชั่ว แต่กรรมดีมันให้เพลิดเพลินเจริญใจ เป็นต้นว่า ไทยทานที่ตนทำไปแล้วเมื่อยังมีชีวิตอยู่ แม้มีประมาณเล็กน้อย แต่มีกรรมนิมิต คตินิมิต ที่ปรากฏเห็นเป็นของมาก มากจนเหลือที่คนเราจะพรรณนาได้ครบถ้วนได้ เมื่อเห็นนั้นแล้วก็อยากได้ แล้วก็มีหวังจะได้ในวันหนึ่งข้างหน้าโดยมีสิ่งบันดาลให้ได้จริงๆ

บางคนบอกว่า *เมื่อเราจะตายต้องรักษาสติไว้ ไม่คิดถึงกรรมชั่ว กรรมชั่วมันก็ไปนรกล่ะซี* ความข้อนั้นเป็นความประมาทของเขาเอง เขาคิดเดาเอาเฉยๆ ความเป็นจริงจะต้องเป็นอย่างที่อธิบายมานี้ มันจะรักษาได้อย่างไรในเมื่อมันไม่มีสติ มีกรรมนิมิต คตินิมิต เป็นเครื่องชักจูงให้เป็นไปเอง ในการที่ปล่อยให้เป็นเอง ไม่สามารถจะกลับคืนมาแก้ตัวอีกได้

ฉะนั้น ทำเสียเดี๋ยวนี้ตั้งแต่เป็นมนุษย์อยู่ และเมื่อถึงคราวจะตายนั้นแล้ว มันเป็นเองหรอก ทำดีมาก ทำชั่วมาก มันก็เป็นไปตามเรื่องที่ทำเอาไว้ มันเป็นเอง เกิดเอง ของมันต่างหาก

คนเราตายจริงๆ เมื่อไม่มีลมแล้ว แต่ลมกับใจมันคนละอันกัน ที่แพทย์เรียกว่าโคม่านั้น มันถึงที่สุดของชีวิตในตอนนั้นแล้ว แต่ยังไม่สิ้นไป ที่เกิดของลมในทางศาสนาท่านกล่าวไว้ว่า *ลมเกิดจากสวาบ คือ กะบังลม กะบังลมมันวูบๆ วาบๆ อยู่อย่างนั้น มันเป็นเหตุให้เกิดลม มันทำให้เกิดความอบอุ่น เมื่อมันมีความอบอุ่น มันก็ไหวตัววูบๆ วาบๆ เมื่อลมยังมีอยู่ แต่จิตมันจากร่างไปแล้ว มันจะไปเกิดที่ไหนก็เป็นไปแล้วไปพร้อมด้วยกรรมนิมิต คตินิมิต นั้น ไม่มีหลงเหลืออยู่อีก มีแต่ร่าง*

ถ้าไม่มีกรรมนิมิต คตินิมิต บางทีมันฟื้นขึ้นมาอีกเพราะลมยังไม่หมด วิทยาศาสตร์สมัยใหม่เขาเอาออกซิเจนเข้าช่วย ออกซิเจนก็ช่วยได้แต่ลมเท่านั้น แต่จิตมันเคลื่อนแล้ว มันจะไปไหนมันก็ไปตามเรื่องของมัน หางตุ๊กแกหรือหางจิ้งจกที่มันขาด มันยังไหวตัวอยู่ได้ แสดงว่าใจไม่ใช่ไปอยู่ที่หาง ลมความอบอุ่นยังเดินอยู่ก็ดิ้นอยู่อย่างนั้น

เรื่อง**มรณสติ**เป็นของสำคัญที่สุด เพราะเราทุกคนยังไม่เคยตาย เป็นแต่อนุมานเอา เมื่อพิจารณาแล้วเกิดความสลดสังเวช จิตมันก็แน่วแน่อยู่ในที่เดียวนั่นแหละ จึงให้พิจารณามรณสติจะได้ประโยชน์เห็นชัดตามความเป็นจริง หัดตรงนั้นให้มันชำนิชำนาญ หัดเอาไว้ตรงนั้น แต่ถึงขนาดนั้นแล้ว เวลามันจะตายจริงๆ ไม่ทราบว่าจะตั้งสติให้มั่นคงได้หรือเปล่า ไม่เหมือนท่านผู้รู้ทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้า เป็นต้น ท่านเห็นความตายเหมือนกับช่างหม้อเอาดินเหนียวมาขยำปั้นหม้อ ฉะนั้น เราไม่เหมือนกับท่าน แต่ถึงอย่างไรก็พยายามทำไป วันหนึ่งคงเป็นอย่างท่าน เพราะทางที่ท่านทำก็สายเดียวกันนี้ เราก็เดินถูกทางท่านแล้วไม่ต้องสงสัย

เอวํฯ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ให้เห็นตัวของเรานี้เป็นตัวตายหรือก้อนตายก้อนหนึ่ง เปรียบเหมือนท่อนฟืนที่ไม่มีวิญญาณถูกทิ้งอยู่อย่างนั้น

ร่างกายของเรานี้ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ประสมกันเข้า แล้วก็กลิ้งไปมาอยู่ในโลกนี้เท่านั้น ที่พากันสมมุติว่าหญิงว่าชายว่าหนุ่มว่าแก่นั้น สมมุติเรียกกันในหมู่มนุษย์ปุถุชนนี้เท่านั้น ความเป็นจริงตามของจริงแล้วไม่มีอะไรทั้งสิ้น เป็นตามสภาพของมันอยู่อย่างนั้น ธาตุทั้งสี่จับกันเป็นก้อนขึ้นมาแล้วก็แตกสลายดับไปๆ เหมือนกับคลื่นในทะเลหลวง ลมพัดมาก็เป็นคลื่นกลิ้งขึ้นมากระทบฝั่งแล้วก็สลายไปเป็นน้ำทะเลตามเดิม แล้วก็พัดขึ้นมาอีก เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา

พิจารณาความตายคือตัวของเรานี่แหละ ลงในปัจจุบัน ไม่ให้ส่งไปข้างหน้าข้างหลัง จิตจะรวมลงเป็นอันหนึ่งอันเดียว แล้วก็จะรู้ชัดขึ้นมาภายในใจของตน ที่อธิบายมาในข้างต้นนั้นมันยังน้อยไป เมื่อรู้ขึ้นมาภายในใจของตนแล้ว มันมากเหลือหลายที่จะพรรณนา เมื่อยังไม่ลงสู่อันหนึ่งอันเดียว จงทำจิตให้เป็นปัจจุบันไปเสียก่อน

การฝึกหัดจิตนี้ ถ้าอยากเป็นเร็วๆ มันก็ไม่เป็น หรือไม่อยากให้เป็น มันก็ประมาทเสีย ไม่เป็นเหมือนกัน อยากเป็นก็ไม่ว่า ไม่อยากเป็นก็ไม่ว่า ทำใจให้เป็นกลางๆ แล้วตั้งใจให้เชื่อแน่วแน่ในกัมมัฏฐานที่เรายึดมั่นอยู่นั้น แล้วภาวนาเรื่อยไปก็จะถึงซึ่งความอัศจรรย์ขึ้นมาในตัวของตน แล้วจะรู้ชัดขึ้นมาว่าอะไรเป็นอะไร

เอาเท่านี้แหละ พากันทำ

กายคตาสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๒

วันนี้จะเทศน์เรื่อง **กายคตาสติ** ที่จริงเทศน์ทีไรก็ไม่พ้นกายคตาสติไปได้ แต่เมื่ออธิบาย**อนุสสติ ๑๐** ก็จะพูดถึงเพื่อให้เป็นลำดับกัน ถ้าหากว่าอธิบายถึงเรื่อง **มรณสติ** หรือ **กายคตาสติ** และ **อานาปานสติ** แล้ว ก็อันเดียวกันนั่นแหละ เพราะเกี่ยวเนื่องถึงเรื่องกายด้วยกันทั้งนั้น แยกกันเพียงเล็กน้อย

คนเราเกิดขึ้นมาไม่ค่อยจะพิจารณาถึงตัวของเรา มันตรงกับคำว่า *กราย* คือมันกรายไปเสีย มันไม่พิจารณาตรงนี้ ไปพิจารณาตรงอื่นโน้น มันเลยกรายไปพ้นไปโน่น จึงเรียกว่ากราย

พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณากาย *เรียกว่า* **กายคตาสติ** อาจจะพิจารณาเป็น *อสุภะ ปฏิกูล* พิจารณาเป็นธาตุ คือเป็น *ดิน น้ำ ไฟ ลม* หรือพิจารณาเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จำพวกนี้แหละ ถ้าพิจารณา **กายคตาสติ** แล้ว ไม่พ้นไปจากนี้

ที่พิจารณา **อสุภะ** หรือจะพิจารณาอะไรก็ตามเถิด ถ้ามันจะเกิดเป็นอสุภะ หรือเป็นธาตุ หรือเป็นไตรลักษณ์ มักเกิดขึ้นมาเอง เช่น เห็นว่าเป็นคนตายเปื่อยเน่า ปฏิกูล หรือเห็นร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งเน่าเปื่อยผุพังลงไป อันนั้นเรียกว่าเกิดอสุภะ แล้วจะเห็นชัดกว่าเห็นด้วยตาธรรมดา เพราะเห็นด้วยสมาธิ ธรรมดาที่เราเห็นๆ กันนี้ไม่ค่อยชัดเท่าใด ถ้าเห็นเป็นอสุภะแล้วเกิดสังเวชเบื่อหน่าย ในตอนที่เห็นนั้นเบื่อหน่ายจริงๆ

สะอิดสะเอียน จะรับประทานอาหารก็ไม่ได้ตั้ง ๒-๓ วัน เพราะเหตุเบื่อหน่ายปฏิกูลโสโครก อาจเห็นเป็นหนอนบ่อนไชกันอยู่หมดทั้งร่างกาย อันนั้นเรียกว่าอสุภะเกิดแล้ว มันเกิดขึ้นมาพักหนึ่งในระยะวันหนึ่ง ๒ วัน แล้วก็กลับเป็นปกติ พิจารณาอะไรก็เหมือนเดิม ที่พิจารณาเห็นอสุภะปฏิกูลเปื่อยเน่านั้น แท้ที่จริงร่างกายของเราไม่ได้เน่าเปื่อยอะไร ยังเป็นปกติธรรมดา ยังสมบูรณ์บริบูรณ์อยู่ตามเดิม แต่มันเห็นในสมาธิภาวนา

แล้วการเกิดอสุภะมันเป็นประโยชน์อย่างไร การเกิดอสุภะมันดีที่เกิดสลดสังเวชเบื่อหน่าย คลายจากความยินดีพอใจในรูปของตนและของคนอื่น และสลดสังเวชในการที่เราได้ของไม่ดี คือตัวของเราที่เกิดขึ้นมานี้ มันเป็นของปฏิกูลเปื่อยเน่าทั้งหมด เป็นของไม่งาม อุปมาเปรียบเหมือนกันกับคนยังหนุ่มยังสาวอยู่ เอาอสุภะมาแขวนคอก็จะสะอิดสะเอียนน่าเกลียดที่สุด ฉันเดียวกันนั่นแหละ อสุภะจึงเป็นประโยชน์อย่างนี้ ท่านจึงให้พิจารณาอสุภะบ่อยๆ ทีหลังหากมันไม่เกิดอย่างนั้น ก็ให้นำอารมณ์อันนั้นมาพิจารณา มันจะได้สลดสังเวช มันจะได้เบื่อหน่ายตนเองและคนอื่น แต่การเบื่อหน่ายอย่างนั้น มันเป็นไปหน้าเดียว หาปัญญาไม่ได้ บางคนเมื่อเป็นนานๆ เบื่อหน่ายสะอิดสะเอียนว่าได้ของไม่ดี อยากจะทิ้ง อยากจะถอน อยากจะละกายนี้ บางคนถึงจะฆ่าตนตายก็มี อันนั้นมันเกินไป การเห็นเช่นนั้นเป็น**สมถะ** ตอนนั้นท่านเรียกว่า**ฌาน** ไม่ได้เรียกว่า**สมาธิ** *ฌานนี้ถ้าไม่ชำนาญมันเสื่อมได้ แต่ก็ห้ามไม่ให้เป็นเช่นนั้นไม่ได้ มันเกิดของมันเองต่างหาก*

การฝึกหัดปฏิบัติจิตต้องเป็นอย่างนั้น ห้ามไม่ได้เด็ดขาด และจะตกแต่งให้เป็นอย่างนั้นก็ไม่ได้ แต่ผู้ที่รู้เท่ารู้เรื่องไม่เบื่อหน่ายจนกระทั่งอยากจะฆ่าตนตายอย่างนั้น เวลาเกิดความเบื่อหน่ายสลดสังเวชขึ้นแล้ว ก็ย้อนมาพิจารณาภายนอกธรรมดาๆ นี่จะเห็นตามเป็นจริง แล้วละวางกายที่เคยยึดถือได้ นี่เป็นเรื่องสมาธิต่างกับฌาน **เรื่องฌาน** *เห็นหน้าเดียว* **เรื่องสมาธิ** *มันต้องเห็นกลับไปกลับมา*

คราวนี้พิจารณากายคตาสติอีกแบบหนึ่ง พิจารณาตัวของเรานี้ให้เป็นธาตุทั้งหมด *กายนี้เกิดมาจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ผสมกันเป็นก้อนเป็นกลุ่ม เป็นตนเป็นตัว เติบโต*

ขึ้นมาแล้วก็แก่เฒ่าทรุดโทรม ตายไป สลายกลายไปเป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม ไปตามเดิม เมื่อคนเกิดมาอีกก็เอาอันนั้นมาเกิดเป็นกาย เมื่อตายไปก็สลายกลายเป็น ดิน น้ำ ไฟ ลม ตามเดิมอีก จึงว่าเอาของเก่ามาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย ไม่ใช่ของอื่น เอา ดิน น้ำ ไฟ ลม ของเก่านั่นแหละ คือใจที่มาครองร่างกายอันนี้ ก็มาถือเอาเป็นตนเป็นตัว เป็นของเรา เป็นของเขา เมื่อมายึดก็เป็นกิเลสขึ้นมาพอกพูนขึ้นในตัวของเรา *ทุกคนเกิดขึ้นมาต้องยึดถือตนตัวอันนี้ เรียกว่า* **อุปาทาน** *คือ* **อุปาทานขันธ์ ๕** *รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ* มีครบหมดบริบูรณ์ในที่นี้ **ขันธ์ ๕ เป็นตัวการให้เกิดกิเลสสารพัดร้อยแปดพันประการ** ก็ของเก่านั่นแหละ คนที่ไปยึดถือเอาน้อยก็ได้น้อย คนที่ไปยึดถือเอามากก็ได้มาก ของในตัวนอกตัวไปยึดเอาหมด แม้แต่ของสิ่งนั้นยังไม่มาถึงตัวเลย ก็เป็นทุกข์ไปก่อนแล้ว เช่น กลัวตาย ทั้งๆ ที่ความตายยังไม่มาถึง ก็กลัวตายไปก่อนแล้ว กลัวไปหมด กลัวจะพลัดพรากจากกัน กลัวจะตายจากกัน ความยึดถือในขันธ์มันมากเกินไป

ถ้าหากพิจารณาตามความเป็นจริงว่า มันเกิดขึ้นมาจากธาตุทั้งสี่ ดับลงไปก็ไปแปรเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ของเก่านั่นเอง มาเกิดทีไรก็ได้ของเก่า จะไปยึดถืออะไรของเก่าไม่ใช่ของใหม่ มันก็ไม่ยึดไม่ถือ ปล่อยวางลงไปได้ อันนี้เรียกว่า ผู้ไม่ยึดไม่ถือ การพิจารณาอย่างนั้นมันเป็นไตรลักษณ์ไปในตัว และเป็นกายคตาสติ เป็นสติปัฏฐานพร้อมเสร็จไปในตัว และยังเป็นมรณสติไปด้วย

ในการที่มันเปลี่ยนสภาพอยู่เรื่อยๆ มันทนทรมานจนเฒ่าจนแก่นั้น เรียกว่า **ทุกข์** คำว่า **ทุกข์** *หมายถึง* **ทนได้ยาก** ต้องยืน ต้องเดิน ต้องนั่ง ต้องนอน ผลัดเปลี่ยนกิริยาอยู่อย่างนั้น เพราะทนทุกข์ มันจึงค่อยเปลี่ยน เปลี่ยนไปแล้วก็อยู่ไม่นาน ต้องกลับมาเป็นของเก่า ยืน เดิน นั่ง นอน วนเวียนอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ว่าอะไรของเก่าทั้งนั้น อันนี้เป็นเรื่องความเป็นทุกข์ของคนเราทุกๆ คน แล้วก็ของอันนั้นไม่ใช่ของใครทั้งหมด ใครจะห้ามไม่ได้ บอกก็ไม่ฟัง ต้องเป็นสภาพของมันอยู่อย่างนั้น เรียกว่า **อนัตตา** ในที่สุดมันก็ตายสลายไปหมด จะรักษาก็ได้เพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น ที่สุดแม้หมอเองก็ต้องตายเหมือนกัน ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้าสักคนเดียว

เรื่องพิจารณากายคตาสตินี้เป็นของกว้างขวางมาก เป็นสมถะและเป็นวิปัสสนาในตัว เป็น **สมถะ** คือ เมื่อพิจารณาจนเข้าถึงความสงบอย่างที่เล่าให้ฟังมาแล้ว มันจะเกิดอสุภปฏิกูล จิตมันยังหวั่นไหวอยู่กับอสุภปฏิกูล นั่นไม่ใช่จิตรวม จิตไม่ส่งส่ายก็จริง แต่มันยังหวั่นไหวอยู่ มันเกิดเบื่อหน่ายปฏิกูล มันเกิดปฏิฆะในตัวของเรา จึงยังหวั่นไหวอยู่ แบบนี้เรียกว่า **ฌาน** *จิตไม่ออกไปนอก แต่มันหวั่นไหวอยู่ภายในนั้นได้*

ส่วน **สมาธิ** เมื่อพิจารณาแน่วแน่จนเป็น*เอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาจิต จิตเป็นหนึ่ง*แล้ว มันเห็นชัดตามความเป็นจริงตามสภาพของธรรมชาติ มันเกิดอย่างไร ต้องเห็นตามความเป็นจริงอย่างนั้น คนเราเกิดขึ้นมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จะเห็นและเข้าใจสภาพต่างๆ ตามเป็นจริง ลึกซึ้งชัดเจน ไม่กลัวไม่หวั่นไหว และปล่อยวาง หรือคลายความยึดถือในกายในสิ่งต่างๆ ลง เรื่องสมาธิต้องเป็นอย่างนั้น **สมาธิจะเกิดวิปัสสนาไปในตัว แตกต่างจากฌาน อันฌานนั้น มันเกิดวิปัสสนูปกิเลสไปโน่น**

เมื่อเกิดสมาธิและวิปัสสนาไปในตัวแล้ว ต่อไปสมาธิมันดำเนินเข้าแนวของวิสุทธิ ๗ เกิดปัญญาวิปัสสนาไปในตัว เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พร้อมกันไปในนั้น

วิสุทธิ ๗ คือ

๑. สีลวิสุทธิ *ความบริสุทธิ์แห่งศีล* **วิรัติ** *การงดเว้นตามศีลในข้อนั้นๆ ให้บริสุทธิ์ตามขั้น* คือ อุบาสก อุบาสิกา มีศีล ๕ ศีล ๘ สามเณร มีศีล ๑๐ ภิกษุ มีศีล ๒๒๗ ให้บริสุทธิ์หมดจด (ตามภูมิ ได้แก่ มรรคนั้นๆ มีโสดาปัตติมรรค โสตาปัตติผล เป็นต้น)

๒. จิตตวิสุทธิ *ความบริสุทธิ์แห่งจิต* ได้แก่ สมาธิของท่านที่ได้ตามภูมินั้นๆ (เช่น โสดาปัตติผล เป็นต้น)

๓. ทิฏฐิวิสุทธิ *ความบริสุทธิ์แห่งความเห็น* ได้แก่ ปัญญา (ของท่านที่ได้ในภูมินั้นๆ มีโสดาบันบุคคล เป็นต้น)

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ *ความบริสุทธิ์แห่งการข้ามพ้นความสงสัย* (ในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ และในธรรมทั้งปวงที่ตนเห็นแล้ว)

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ *ความบริสุทธิ์แห่งความรู้* เห็นว่าทางที่ถูกต้องเป็นอย่างไร เป็นทางที่ถูกต้องหรือมิใช่

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ *ความบริสุทธิ์แห่งความรู้* เห็นว่านี่ใช่ทางปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ *ความบริสุทธิ์แห่งความรู้ เห็นพระนิพพาน* (ความรู้เห็นด้วยตนเองโดยแจ่มแจ้งว่านี้คือพระนิพพานด้วยความบริสุทธิ์)

วิสุทธิทั้ง ๗ นี้ มีสมาธิเป็นรากฐานก่อนแล้วจึงจะเกิด เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็สืบเนื่องกันไป ท่านอุปมาเปรียบเหมือนยานพาหนะส่งต่อกันไป ๗ ทอด ย่อมนำผู้มีความประสงค์จะไปถึงจุดหมายปลายทางให้สำเร็จความปรารถนาฉะนั้น ถ้าส่งไม่ถึงปลายทางโดยที่ยานพาหนะนั้นชำรุดเสียอันใดอันหนึ่ง ผู้นั้นก็ดำเนินมรรคไม่ถึงที่สุด ฉะนั้น **สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญาวิปัสสนา** แต่มิใช่เกิดทุกครั้งๆ เรื่อยไป บางครั้งบางคราวมันเกิดชัดเจนแจ่มแจ้งขึ้นมาภายใน โดยไม่มีใครบอกเล่า แจ้งชัดขึ้นมาทั้งหมดเลย หายสงสัยในสิ่งทั้งปวง นี่แหละอานิสงส์ของกายคตาสติ

ได้เคยอธิบายมามากมายล้วนแล้วแต่พิจารณากายคตาสติทั้งนั้น ที่อธิบายให้ฟังในวันนี้ ฟังแล้วบางทีมันก็ลืมไปเสียเฉยๆ เมื่ออธิบายอีกคราวหลังเข้าใจว่าเป็นของใหม่ แท้จริงก็ของเก่านั่นแหละ จิตของเราไม่ถึงสมาธิภาวนาก็เลยไม่เข้าถึงธรรม มันก็ไม่ชัดในใจของเรา **การพิจารณากายคตาสตินี้ เป็นวิปัสสนากว้างขวางมาก** *เมื่อจะพิจารณาวิปัสสนา ท่านก็ให้พิจารณาขันธ์ ๕ ก็กายนี้เอง ธาตุ ๔ ก็กายนี้ อายตนะ ๖ ก็กายนี้เหมือนกัน*

เราทุกคนจงพิจารณากายนี้ให้เป็นอสุภะ มันเป็นจริงอย่างท่านพูดหรือไม่ ไม่ต้องพิจารณาให้ลึกซึ้งมาก พิจารณาตื้นๆ ที่เห็นกันอยู่ง่ายๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เมื่ออยู่ในตัวของเราก็ถือว่าเป็นของธรรมดาๆ นี่แหละ แต่เมื่อมันหลุดออกจากร่างกายของเราแล้วมันเป็นอย่างไร น่าเกลียดไหม แค่จะหยิบมาดูก็น่าขยะแขยงเสียแล้ว ฟันเมื่ออยู่ในปาก เคี้ยวอาหารรับประทานเอร็ดอร่อยทุกวัน เมื่อหลุด

จากปากแล้วจะเอาไปเคี้ยวอีกได้ไหม กลายเป็นของไม่มีประโยชน์ไปเสียแล้ว ยิ่งเป็นอวัยวะภายใน มีไส้เป็นต้น เมื่อมีเครื่องหุ้มห่อปกปิดไว้ก็ไม่รู้สึกอะไร พอเปิดออกมาเห็นเข้าก็หน้าเบ้ด้วยกันไปทั้งนั้น เห็นอย่างนี้แหละเรียกว่าเห็นของจริงตามเป็นจริง มันเป็นจริงอย่างไรก็ต้องเห็นจริงอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า **ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย ทฏฺฐพฺพํ** *มันเป็นจริงอย่างไรก็ให้เห็นตามเป็นจริงอย่างนั้น* ไม่ต้องหลับตาภาวนาแล้วจึงเห็น ให้พิจารณาอยู่อย่างนี้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะเห็นชัดด้วยตนเอง มีความเบื่อก็ทิ้งไม่ได้ จำเป็นจะต้องเลี้ยงดูประคับประคองต่อไป จะเอาไปทิ้งที่ไหนเล่า จะเอาไปให้ใคร ใครจะเอาทิ้งให้ใคร ใครก็ไม่เอา ทุกคนก็มีอยู่เหมือนกันแล้ว เปรียบเหมือนชาวนาทำนา เริ่มตั้งแต่หว่าน ไถ ปักดำ เก็บเกี่ยว เวลาสำเร็จเป็นข้าวนำมารวมลงที่ลานข้าว แล้วเก็บขึ้นฉาง เมื่อบริโภคก็รวมลงที่ข้าวอันเดียว ไม่ว่าจะประดิษฐ์เป็นขนมชนิดใด ข้าวต้ม ข้าวสวย ของหวานของคาวอะไร ก็มารวมลงที่ข้าวอันเดียว ที่ว่าขนมๆ คือมาจากข้าวนั่นเอง พุทธศาสนาก็ฉันนั้นเหมือนกัน **ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เกิดออกไปจากใจอันเดียว พุทธศาสนานี้จึงเรียนมีที่จบ คือรวมลงเป็นอันหนึ่ง เมื่อเป็นอันเดียวแล้วก็รู้รอบหมดสงสัย** แต่ผู้ปฏิบัติยังปฏิบัติไม่จบ เพราะเข้าไม่ถึงหลักธรรม

คราวนี้**พิจารณากายอันนี้ให้เป็นธาตุ ๔** *ของในตัวเรานี้เป็นก้อนแข้นแข็ง เรียกว่า* **ธาตุดิน** *ที่เป็นของเหลวๆ เรียกว่า* **ธาตุน้ำ** *ที่ให้ความอบอุ่นไปทั่วร่างกาย เรียกว่า* **ธาตุไฟ** *ที่มีอาการพัดไปพัดมาทั่วร่างกาย เช่น ลมหายใจออก หายใจเข้า เป็นต้น เรียกว่า* **ธาตุลม** คนเราเกิดมาต้องมีธาตุทั้งสี่นี้ประกอบกันบริบูรณ์อยู่ เมื่อจะแตกดับก็เพราะธาตุทั้งสี่ขาดตกบกพร่อง ส่วนใดส่วนหนึ่งแปรปรวนไปคุมกันไม่อยู่ ผลที่สุดก็ดับไป การพิจารณากายอย่างนี้เป็น **กายานุปัสสนา** ไปในตัว

ถ้าพิจารณากายานุปัสสนานี้แก่กล้าแคล่วคล่องชำนิชำนาญ จนมีสติควบคุมจิตให้เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียวจนเรียกว่าสติกับสมาธิรวมเข้าเป็นอันเดียวกัน ปัญญาก็ไม่ยิ่งหย่อนกว่าสติและสมาธิ สติและสมาธิอยู่ในที่เช่นไร ปัญญาก็รอบรู้ในที่เช่นนั้น สติ สมาธิ ปัญญา จะรวมลงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในตำแหน่งนั้น

จะเรียกว่าอะไรก็ถูกหมดทั้งนั้น ที่ว่าธรรมทั้งหลายเกิดจากของอันเดียว ก็จะรู้ชัดขึ้นในที่อันเดียวนี้

สภาวะอันนี้มิใช่แต่งเอาได้ แม้จะเรียนตำรามากๆ แล้วมาประดิษฐ์เอาก็ไม่ได้ หรืออยู่เฉยๆ จะให้มันเกิดเองก็ไม่ได้ ต้องปฏิบัติให้มันตรงแล้วจึงจะเกิด เมื่อจะเกิดก็เกิดขึ้นโดยมิได้นึกมิได้คิด เมื่อปฏิบัติให้ตรงแล้ว มันหากเป็นเองเกิดเองของมันต่างหาก

เอวํ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

พากันนั่งภาวนา จงตั้งสติกำหนดลมหายใจของตนๆ ให้เห็นใจของตน คือกำหนดตามลมหายใจเข้า หายใจออก เอาสติไว้ที่ลมนั้น ให้ดูเฉพาะผู้ที่รู้ว่าหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าไปดูที่ลมหายใจเข้าหายใจออก เมื่อจับผู้รู้ได้แล้วก็จะวูบหายไป จิตก็จะแน่วแน่เป็นอารมณ์อันเดียว นั่นเป็นสมาธิแล้ว

ถ้าเราไปจับเอาที่ลม ก็จะพะวงเอาแต่ลม ใจจะไม่รวมเป็นสมาธิได้สักที ที่ให้ภาวนาเอาลมหายใจเป็นอารมณ์นั้น เพียงแต่เป็นเหยื่อล่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ในที่นั้นเฉยๆ ความจริงเราต้องการเอาจิตนั้นต่างหาก เมื่อเราจับเอาจิตคือผู้รู้ได้แล้ว ก็ปล่อยวางลมเสีย ถึงเราไม่ปล่อยวาง มันปล่อยวางเองของมันโดยอัตโนมัติ ถ้าจับใจยังไม่ได้ จงพยายามกลั้นลมหายใจแล้วตั้งสติดูตัวผู้รู้ ณ ที่นั้น ก็จะมีแต่ผู้รู้เฉยๆ ไม่มีอาการคิดส่งส่ายไปมาหน้าหลัง เป็นกลางๆ เฉยๆ นั่นคือใจแท้

ผู้คิดผู้นึกเป็นบาปเป็นบุญและอะไรต่ออะไรร้อยแปดพันประการนั้นคือ **จิต** *กิเลสทั้งหลายมี* **ราคะ โทสะ โมหะ** เป็นต้น เกิดขึ้นเพราะจิต ดังที่พระองค์ทรงเทศนาว่า

ปภสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ ตญฺจ โข อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ อุปกฺกิลิฏฺฐํ *แปลความว่า จิตเป็นประภัสสร อาคันตุกะกิเลสมันจรมาหุ้มไว้ต่างหาก* (จิตไปเอามา จึงทำให้ใจเศร้าหมอง)

ในที่ทั่วไปท่านแสดงจิตกับใจเป็นอันเดียวกัน ดังในบทคาถาที่ยกมาเป็นต้น แต่ในทางปฏิบัติแล้ว อยากจะอธิบายให้เห็นชัดว่า จิตเป็นอย่างหนึ่ง คือมีอาการให้คิดให้นึก ใจเป็นอย่างหนึ่ง คือมีอาการให้รู้สึก เป็นกลางๆ อยู่เฉยๆ ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ของกลางเรียกว่าใจ ดังภาษาบ้านเราถ้าเป็นกลางก็เรียกว่าใจ เช่น ใจมือ ใจเท้า ใจไม้ แม้แต่หัวใจของคน เมื่อพูดถึงใจแล้ว ก็ชี้เข้าไปที่กลางหน้าอก ดังนี้เป็นต้น

ธรรมทั้งหลายที่เป็นบุญและเป็นบาปก็ดี เมื่อจะเกิดก็เกิดขึ้นที่ใจก่อน แล้วจึงลุกไปไหม้และเผาผลาญบุคคลอื่นและสิ่งอื่นต่อไป เหมือนกับไฟไหม้บ้าน ฉะนั้น ส่วนที่เป็นกุศลก็เหมือนกัน เมื่อบุคคลทำดีแล้วให้เกิดความสุขแก่ตน แล้วก็แผ่ไปให้คนอื่นให้ได้รับความสุข ดังพระพุทธองค์ทรงเทศนาว่า **มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา** ความว่า *ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน* (ใจรู้ก่อนอวัยวะอื่นๆ ในตัวของเรา) *มีใจประเสริฐ* (จึงเป็นผู้ประเสริฐ) *สำเร็จแล้วด้วยใจ ดังนี้*

ในที่นี้ ท่านว่าใจ ท่านไม่ได้พูดว่าจิต เพราะฉะนั้น จิตกับใจก็อันเดียวกันนั่นแหละ ที่อธิบายแยกไว้นั้นเพื่อให้นักปฏิบัติเข้าใจง่าย เมื่อเข้าถึงสมาธิภาวนาเป็นเอกัคคตาจิตแล้ว คำว่าจิตหรือใจจะหายไป ยังเหลือแต่ผู้รู้อันเดียว แล้วรักษาอันนั้นไว้ให้ได้อยู่นานเท่าที่จะนานได้ ความสงบสุขอันนั้น เป็นสิ่งที่ทุกๆ คนต้องการและปรารถนาอย่างยิ่ง

อานาปานสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๒

ได้แสดงถึงเรื่อง **กายคตาสติ** เมื่อวันพระที่แล้ว วันนี้จะแสดงเรื่อง **อานาปานสติ** สืบต่อไป ที่จริงอานาปานสติก็ดี มรณสติก็ดี มันก็เป็นกายคตาสตินั่นเอง คือเกี่ยวเนื่องถึงร่างกาย แต่ท่านอธิบายแยกออกไป พวกเราพากันหลงต่างหากจึงได้ว่าหลงของเก่ารวบรวมเอาคำสอนของท่านไม่ได้ เอาเถิด ถึงอย่างไรก็ดีเมื่อแสดง **อนุสสติ ๑๐** แล้ว ก็จะแสดงโดยลำดับไปเพื่อมิให้ขาดตอนกัน

อานาปานสติ เป็นอนุสสติที่ ๙ ที่ท่านได้แสดงไว้ในตำราว่า *ให้พิจารณาลมหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับเป็นสอง อยู่อย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจิตจะรวมสงบลงได้ เรียกว่า* **อานาปานสติ** ถ้าจิตยังไม่สงบลง ก็ให้พิจารณาอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป เมื่อจิตสงบสู่ภวังค์แล้ว จะวางคำบริกรรมที่ว่าลมหายใจเข้าหนึ่ง ลมหายใจออกนับเป็นสองนั้นเสีย จะคงเหลือแต่ความสงบสุขนั้นอย่างเดียว

แท้ที่จริงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นแต่เพียงคำบริกรรมเพื่อให้จิตรวมเข้ามาเป็นหนึ่งเท่านั้น เปรียบเหมือนกับเหยื่อล่อปลาให้มากินเบ็ดเท่านั้นเอง เมื่อปลากินเบ็ดแล้ว เหยื่อนั้นเขาไม่ต้องการอีก เขาต้องการเอาปลาต่างหาก อันนี้ก็ฉันนั้น เราต้องการให้จิตสงบนิ่งต่างหาก เมื่อจิตสงบไม่แส่ส่ายแล้ว ก็ไม่ต้องบริกรรมต่อไป

เป็นที่น่าสังเกตว่า บางคนภาวนาอานาปานสติจนจิตมันอยากจะสงบนิ่งอยู่แล้ว แต่อาจารย์สอนไม่ให้วางคำบริกรรม เมื่อจิตรวมลงไปสู่ภวังค์ ลืมคำบริกรรมหมด

อาจารย์กลับบอกว่าผิดใช้ไม่ได้ นั่นเป็นความเข้าใจผิดของอาจารย์ต่างหาก **การภาวนาต้องการให้จิตรวมลงเป็นหนึ่ง เมื่อรวมเป็นหนึ่งแล้ว สิ่งอื่นๆ ที่เป็นอารมณ์ของจิตมันก็วางหมด อย่าไปว่าแต่คำบริกรรมเลย ที่สุดแม้แต่ลมหายใจก็ไม่ปรากฏที่นั่น และตัวของเราเองก็ไม่ปรากฏ นี่คือจิตเป็นสมาธิ อย่างนี้จึงชื่อว่าภาวนาเป็นไปได้**

คำที่ใช้สำหรับบริกรรมมีมาก เช่น อสุภะ ๑๐ กสิณ ๑๐ เป็นต้น แต่ในที่นี้จะแสดงแต่อนุสสติ ๑๐ เท่านั้น เพราะคำบริกรรมเป็นแต่เพียงเครื่องที่นำจิตหรือผูกจิตไว้ไม่ให้ส่งส่าย เมื่อจิตรวมลงเข้ามาเป็นสมาธิแล้ว ก็วางอารมณ์อื่นหมด ถึงเราไม่วาง ก็จำเป็นต้องวางเองตามครรลองของจิต เมื่อถึงตรงนั้นแล้ว ตั้งสติมากำหนดเอาแต่จิตคือผู้รู้อย่างเดียว เช่นนี้แหละเรียกว่า **สมาธิ** จึงน่าเสียดายผู้ที่ไม่ได้ตามสมาธิลงไปว่า *ใครเป็นผู้รู้ว่าสมาธิคือความสงบ* หรือ *ใครสงบอยู่ ณ ที่ใด ใครเป็นผู้พูดว่าสงบ* และ *ผู้ว่านั้นอยู่ที่ไหน ใครเป็นผู้ว่าไม่มีอะไร* **ไม่มีอะไร** *ทำไมจึงมีผู้พูดอยู่* **ตรงนี้แหละจะเห็นของจริงของแท้ในการที่เรามาหัดภาวนาสมาธิ**

บางคนยังเอาแสงสว่างหรือรูปภาพอะไรต่างๆ เป็นต้นว่า รูปพระพุทธรูป หรือรูปกสิณต่างๆ มาเป็นอารมณ์ จิตปล่อยวางไม่ได้ จะอยู่ในอิริยาบถไหนก็ปรากฏอยู่อย่างนั้น ไม่ลืม นั่นเป็นมโนภาพ จิตเพ่งอย่างนั้น เมื่อจิตรวมลงไปก็เกิดภาพเช่นนั้น จิตถึงไม่พ้นจากภาพนั้น ถ้าหากกำหนดเอาผู้เห็นภาพนั้นคือจิต แล้วปล่อยวางภาพนั้นเสีย ก็จะเห็นจิตของตน แล้วสมาธิก็จะสูงขึ้นกว่าเก่า

มีเรื่องท่านเล่าไว้ว่า พระรูปหนึ่งไปนั่งภาวนาทำสมาธิอยู่ริมสระแห่งหนึ่ง เห็นนกยางโฉบกินปลา เลยเอามาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานว่า นกยางกินปลาๆ อยู่ดังนี้ จนจิตรวมเป็นสมาธิ ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ดังนั้น *จึงว่าการหัดสมาธินี้ไม่จำเป็นจะต้องให้เอาคำบริกรรมแต่ในขอบเขตที่ท่านว่าไว้ ๔๐ อย่างเท่านั้น จะเอาอะไรๆ ก็ได้ ขอแต่อย่าให้ออกนอกไปจากกายของตัวเราก็ใช้ได้เหมือนกัน*

กายของเรานี้มีธรรมอยู่พร้อมเบ็ดเสร็จทุกอย่าง จะพิจารณาให้เป็นอสุภะก็ได้ ให้เป็นกัมมัฏฐานอะไรๆ ได้หมด และเป็นที่ตั้งทั้งสมถะและวิปัสสนาด้วย จะพิจารณา

ให้เป็นโทษเห็นทุกข์ เห็นเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ก็ได้ อย่าไปทิ้งกายอันนี้ก็แล้วกัน จะทิ้งไม่ได้ เพราะเราเกิดขึ้นมาได้ตัวตนมาแล้วจะไปทิ้งให้ใคร จะทิ้งไว้ที่ไหน ไปฝากใครไว้ จะขายให้ใคร ถึงขายตัวของเราไป มันก็อยู่ที่นี่แหละ จะฝากคนอื่นไว้ก็ยังเป็นตัวตนของเราอย่างเดิมนี่แหละ ต้องเลี้ยงดูปูเสื่อตัวของเราเองอยู่ทุกประการ

เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงจำเป็นที่สุดที่จะต้องยกกายนี้ขึ้นมาพิจารณา **ผู้ต้องการเห็นทุกข์โทษในวัฏสงสาร ต้องยกกายนี้ขึ้นมาพิจารณาเพราะเป็นของมีอยู่ กัมมัฏฐานทั้งปวงหมดล้วนมีอยู่ในกายนี้ทั้งนั้น เลือกยกเอามาพิจารณา ไม่ใช่ไปเอาของไม่มีมาพิจารณา**

พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้อริยสัจธรรม *ก็ทรงรู้ของมีอยู่ทั้งนั้น* ถ้าเป็นของไม่มี ไม่จริง พระพุทธองค์ก็จะไม่ได้ตรัสรู้ มันเป็นอยู่อย่างไรก็ให้รู้ตามเป็นจริงของมันอย่างนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนตรงนี้ ทรงสอนให้เห็นจริงทั้งด้วยตาและด้วยใจ เช่น ตัวของเรานี้เกิดมาแล้วเป็นทุกข์ ใครๆ ก็เห็นว่าเป็นทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ใครก็เห็นเป็นทุกข์ทั้งนั้น ถามใคร ใครก็รู้ เจ้าของเราก็รู้ ใจก็รู้ ตาก็เห็น นั่นเรียกว่าของจริง **ชาติปิ ทุกฺขา ชราปิ ทุกฺขา มรณมฺปิ ทุกฺขํ** *ชาติ ชรา มรณะ เป็นทุกข์ทั้งนั้น* เมื่อเห็นเป็นโทษเป็นทุกข์ เราจะไปทิ้งให้ใคร ทิ้งก็ไม่ได้ จึงเอามาพิจารณาอยู่อย่างนั้นแหละ นั่นเป็นของจริงของพระอริยเจ้า เรากลับไปเบื่อหน่ายไปรังเกียจเสีย เห็นทุกข์แล้วเลยอยากทิ้งไปเสีย อันนั้นผิด หรือเกิดทุกข์โทมนัสคับแค้นในใจนั้นก็ผิดเหมือนกัน ธรรมทั้งหลายมันอยู่ตรงนี้เอง จึงให้พิจารณาให้เห็นทุกข์ รู้จักทุกข์

ทุกข์อันนี้มันเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ทุกข์อันอื่นมันจะเกิดขึ้นใหม่ต่อไปอีก มันเปลี่ยนแปลงยักย้ายไปมาเรื่อยๆ เช่น ทุกข์ในอิริยาบถต่างๆ การอยู่ การกิน การทำมาหาเลี้ยงชีพ มีกินแล้วก็สบายไปได้ระยะหนึ่ง ประเดี๋ยวก็หิวโหยมาอีก รู้จักรสชาติเอร็ดอร่อย รสชาตินั้นซึบซาบทั่วสรรพางค์กาย มีความสบายเบิกบานไปพักหนึ่ง ประเดี๋ยวก็ต้องไปถ่ายทุกข์ เขาเรียกว่าถ่ายทุกข์ เพราะถ้าไม่ถ่ายมันเป็นทุกข์จริงๆ ทุกข์มากยิ่งกว่าเก่า กำลังถ่ายอยู่นั้นมันเหม็นแสนเหม็นก็จำเป็นต้องทน กว่าจะเสร็จธุรกิจจึงจะไปได้ เวลากินล้วนแล้วแต่ของดิบๆ ดีๆ มีราคามาก เรียกร้องพวกเพื่อนมารับประทานด้วยกันด้วยความหรรษาร่าเริง เวลาถ่ายเงียบฉี่ ไม่มีใครเห็นด้วย จึงว่า

มีสุขแล้วก็เป็นทุกข์ เป็น **อนิจจัง** *ของไม่เที่ยง* เพราะเป็นของไม่เที่ยงนั่นแหละ มันจึงเป็น**ทุกข์**

การเป็นทุกข์มันเป็นของใครเล่าคราวนี้ สุขก็ไม่ใช่ของใคร มันเกิดขึ้นประเดี๋ยวประด๋าวแล้วมันก็หายไป เดี๋ยวทุกข์อื่นเกิดขึ้นมาอีก แล้วมันก็หายไป มันไม่ใช่ของใครทั้งหมด มันเป็นของประจำกายอยู่อย่างนั้น จึงว่าเป็น**อนัตตา** *อนัตตาไม่ใช่ของไม่มีตัว อนัตตาเป็นของมีอยู่เห็นอยู่เดี๋ยวนี้แหละ แต่เป็นของไม่มีสาระ*

อานาปานสติ *นั้น เมื่ออธิบายแล้วจะเห็นว่ามันลงที่* **กายคตาสติ** *นั่นเอง* **กายคตาสติ** *ก็รวมลง* **มรณสติ** *เลยเป็นอันเดียวกัน* ถ้าไม่มีกาย จะพิจารณาลมหายใจได้อย่างไร แล้วจะพิจารณากายได้อย่างไร เมื่อพิจารณาอันใดอันหนึ่งแล้ว มันเกี่ยวเนื่องถึงกันไปหมดทั้ง ๓ อย่าง ผู้ที่หลงทางกัมมัฏฐานเลยจับอะไรก็ไม่ถูก

มีเรื่องน่าขบขันอยู่เรื่องหนึ่ง มีพระมหารูปหนึ่ง ทางเจ้าคณะเขาสั่งไปให้เที่ยวอบรมสั่งสอนศีลธรรมตามหมู่บ้านต่างๆ ที่เรียกว่าพระธรรมทูตนั่นเอง เมื่อไปถึงหมู่บ้านหนึ่งซึ่งเขาปฏิบัติพระนักปฏิบัติอยู่แล้ว พอค่ำมาเขาก็ตีกลองให้คนมาฟังเทศน์ เมื่อเขามารวมกันแล้ว พระมหารูปนั้นก็ขึ้นธรรมาสน์เทศน์ เทศน์ไปแกก็ติเตียนพระนักปฏิบัติไป หมายถึงพระกัมมัฏฐานรูปที่ชาวบ้านเขาปฏิบัติท่านอยู่นั่นเอง หัวเราะเฮฮาเย้ยหยันไปในตัว อันแสดงถึงเรื่องชาวบ้านปฏิบัติตามพระเหล่านั้นเห็นเป็นหลงงมงาย

มีผู้หญิงคนหนึ่งวัยกลางคนนั่งอยู่ในที่ประชุมนั้นด้วย แกแสนที่จะอดกลั้นต่อไปได้ สงสัยว่าทำไมพระจึงใส่โทษกันในที่ประชุมเช่นนี้ พระรูปที่ท่านพูดถึงนั้นก็ไม่ได้ทำผิดพระธรรมวินัยอะไร แล้วท่านก็ไม่ได้อยู่ในที่นั้นอีกด้วย แกจึงย้อนถามทั้งๆ ที่พระมหารูปนั้นยังเทศน์อยู่บนธรรมาสน์นั้นเองว่า *“ดิฉันขอถามท่านมหาหน่อย ท่านมหามิใช่กัมมัฏฐานหรอกหรือ”* ท่านมหาตอบอย่างไม่มีอายว่า *“อาตมามิใช่พระกัมมัฏฐาน”* หญิงคนนั้นจึงย้อนถามอีกว่า *“เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ของท่านมหามีไหม”* ท่านตอบเสียงอ่อยๆ ว่า *“มี”* หญิงคนนั้นจึงบอกว่า *“นั่นแหละพระกัมมัฏฐานที่ท่านใส่โทษอยู่ประเดี๋ยวนี้ อุปัชฌาย์ของท่านมหาสอนแล้วแต่เมื่อบวชครั้งแรกโน้น*

มิใช่หรือ” ท่านมหาลงจากธรรมาสน์แล้วเปิดหนีแต่เช้ามืด ทีหลังมาได้ข่าวว่าสึกแล้ว มิน่าล่ะเป็นถึงพระมหาแล้วยังต้องให้ผู้หญิงบอกสอนกัมมัฏฐาน สึกเสียก็ดี อยู่ไปก็เลอะเทอะ ทำพระศาสนาให้เสื่อมเปล่าๆ

ใครจะพิจารณาอานาปานสติหรืออะไรก็แล้วแต่อุปนิสัย ขอให้จิตรวมลงเป็นหนึ่งได้แล้วก็เป็นอันดีด้วยกันทั้งนั้น ถ้าจิตไม่รวม จะใช้วิธีอะไรก็ไม่เป็นประโยชน์ทั้งนั้น กัมมัฏฐานที่ท่านว่าไว้มากมาย หรือธรรมทั้งหลายที่ท่านเทศนากว้างขวางนั้น ก็เพื่อสำรวมจิตนี้เท่านั้นเอง

เทศนามาก็สมควรแก่กาลเวลา เอวํฯ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

นั่งสมาธิภาวนากันเถิด ฟังมากๆ เรียนมากๆ ทำให้เกิดสัญญา สัญญาคือความจำของเก่าที่ล่วงเลยมาแล้ว เราทำสมาธิเพราะต้องการลบล้างสัญญา

แท้จริงสัญญามันก็ดีอยู่เหมือนกัน เอาไว้เล่าเอาไว้เทศนาให้คนอื่นฟัง ถ้าไม่มีสัญญาก็ไม่ทราบว่าจะไปฟังอะไรกับใคร พุทธศาสนาก็เลยเสื่อมสูญไปหมด แต่สัญญามิใช่ของเป็นจริงที่เกิดขึ้นภายในใจของตน สัญญานี้อยู่ไปนานๆ หนักเข้ามันชักจะดื้อด้าน ไม่ยอมเชื่อฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระองค์ทรงสอนให้ภาวนา**อานาปานสติ** ซึ่งเป็นอุบายให้ลบล้างสัญญาได้อย่างหนึ่งเหมือนกัน คือใช้คำว่า **อานาปานสติๆ** อย่างนี้เรื่อยไป พิจารณาลมหายใจออกหายใจเข้าเป็นอารมณ์ ให้จิตแน่วแน่อยู่เฉพาะที่ลมนั้นเท่านั้น

เมื่อพิจารณารวมอยู่ในที่เดียวแล้ว คราวนี้ให้วางลมอันนั้นเสีย จิตก็จะว่างอยู่เฉยๆ ไม่มีอะไรปรากฏอยู่ในที่นั้น จะเหลืออยู่แต่ผู้รู้เท่านั้น เมื่อตามเข้าไปดูผู้รู้จริงๆ แล้ว

ผู้รู้อันนั้นก็จะหายไปเป็น**สภาวธรรม** สิ่งทั้งปวงหมดที่มีอยู่ในโลกนี้ ที่โลกเขาสมมติว่าสัตว์ บุคคล ว่าสิ่งของนั่นนี่ต่างๆ นั้นก็หายไปหมด จะยังเหลือแต่ **สภาวธรรม** เท่านั้นอันนั้นแหละเป็นสิ่งที่ปรารถนาของผู้ภาวนาอานาปานสติ

แล้วมันมีประโยชน์อะไร เมื่อมันหมดเสียทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่ความรู้ความสุขนั้นก็ไม่ปรากฏ **มันมีประโยชน์เหลือที่จะคณนาดังอธิบายมาแล้วข้างต้น ภาวนาอานาปานสติก็เพื่อลบล้างสัญญาอดีตและสังขารในอนาคต เพราะสิ่งที่ล่วงลับไปแล้ว และสิ่งที่ยังมาไม่ถึงเหล่านี้ เป็นเหตุนำทุกข์มาให้ สัญญาไปยึดเอามาเป็นทุกข์**

คนเราเกิดมาเห็นแต่สิ่งแวดล้อมต่างๆ นานา สิ่งที่ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลยไม่เคยเห็นเลยไปถือเอาแต่สิ่งเหล่านั้นแหละว่าเป็นความสุขที่แท้จริง แท้จริงสิ่งที่เป็นวัตถุรูปนามเกิดขึ้นมาแล้ว สิ่งนั้นย่อมมีความกระทบกระเทือนเป็นธรรมดา เครื่องกระทบกระเทือนเป็นเหตุนำมาซึ่งโทษทุกข์ เพราะกระทบต้องมีทั้งดีและชั่ว นี้เป็นพื้นฐานของทุกข์ทั้งปวงท่านผู้ฉลาดทั้งหลายรู้จักแล้วซึ่งสิ่งนั้น จึงพยายามละสิ่งที่มีอยู่นี้ให้สิ้นไป และพยายามไม่ให้สิ่งที่ยังไม่มีเกิดขึ้นอีกต่อไป

อุปสมานุสสติ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๒

วันนี้จะเทศนาอนุสสติข้อสุดท้ายคือความสงบให้ฟัง ท่านเรียกว่า **อุปสมานุสสติ** คือ *ให้ระลึกถึงความสงบ* ได้แก่ **พระนิพพาน** บางคนอาจจะคิดว่าสูงเหลือเกินถึงพระนิพพานโน่น ความสงบของท่านไม่ได้แสดงไว้ จึงไม่ทราบว่าสงบละเอียดแค่ไหนจึงถึงพระนิพพาน แต่ท่านบอกว่าให้ระลึกถึงความสงบได้แก่พระนิพพาน ดังนี้

เราทั้งหลายพากันทำความสงบ ก็รู้สึกว่ามันวางจากสิ่งทั้งปวง ถ้าท่านหมายเอาตอนนี้ เราก็ถึงซึ่งพระนิพพานแล้วล่ะ อย่างไรก็ดี จะถึงหรือไม่ถึงก็แล้วแต่ *ขอให้ระลึกถึงความสงบ พอระลึกถึงความสงบ ใจมันก็แน่วแน่แล้ว* นั่นแหละท่านให้ระลึกถึงความสงบเช่นนั้นแหละ ถ้าระลึกสิ่งไม่สงบมันก็วุ่นวาย

เมื่อเราสงบแล้ว แต่ไม่สงบมากถึงของท่าน เราได้สัมผัสพระนิพพานของท่านสักนิดเดียวก็พอใจแล้ว เอาเท่านั้นเสียก่อน เพียงแต่สงบจากอารมณ์ สงบจากนิวรณ์ ๕ ได้ชั่วครั้งชั่วคราว การสงบจากนิวรณ์มันยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง อีก อนุสัยมันมีเยอะแยะเสียเหลือเกิน ที่เราสงบนั้น เราไม่ทราบว่าเราสงบได้เพียงแค่ไหน แต่ก็ยังดีท่านยังยกให้เรียกว่าสงบ ระลึกเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ท่านว่าอย่างนั้น พระนิพพานคงจะสงบอย่างนี้กระมัง คือไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ในขณะนั้น ไม่ใช่ขณะอื่น ในขณะที่สงบจากโลภ โกรธ หลง จึงมีความสงบเยือกเย็นไปเสียทุกอย่าง

ท่านคงจะหมายเอาความสงบนั้นว่าเป็นพระนิพพาน ท่านจึงให้ระลึกเอาความสงบเป็นอารมณ์ พระนิพพานนั้นยากจะตัดสินว่าอะไรเป็นอะไร แต่เราก็เชื่อความสงบของเราว่าเราทำความสงบได้เพียงแค่นี้ แม้จะไม่ถึงความสงบของท่าน เราก็คงได้เฉียดๆ พระนิพพาน หากสงบอยู่ได้นานก็ได้พระนิพพานนาน สงบประเดี๋ยวเดียวก็ได้พระนิพพานประเดี๋ยวเดียว พระนิพพานของท่านสงบเยือกเย็นเอาจริงๆ จังๆ จะคิดนึกก็เป็นเรื่องพระนิพพาน ท่านไม่คิดนึกส่งส่ายไปเพื่อกิเลส หากคิดนึกเป็นไปเพื่อความสงบสุขทั้งนั้น

ธรรมดาจิตย่อมคิดนึกอยู่เสมอ แต่สติคอยควบคุมจิตให้เห็นจิตอยู่ทุกขณะ จิตก็ไม่ออกไปนอกขอบเขต อยู่ในบังคับของท่าน มันไม่เป็นเหตุให้เกิดกิเลสบาปธรรม เป็นแต่กิริยาคิดเฉยๆ พวกเราควรให้เป็นอย่างท่านบ้างจึงจะได้พระนิพพานอย่างท่าน ได้ความสุขความเยือกเย็นอย่างท่านบ้าง ถึงแม้พวกเราเพียงแต่เกิดความสงบเล็กๆ น้อยๆ ก็เอาเสียก่อน และจงรักษาความสงบนั้นไว้ให้มั่นคงถาวร แล้วเราจะเห็นของเราเอง ถ้าเราสงบได้นานก็ได้ความสงบสุขมาก คือได้พระนิพพานมากนั่นเอง ถ้าสงบได้ชั่วครู่ก็ได้พระนิพพานชั่วครู่หนึ่ง ถ้าไม่สงบเลย วุ่นวี่วุ่นวาย อันนั้นมันเป็นนรกแล้ว **นรกกับพระนิพพานมันตรงกันข้ามกัน มันเป็นเรื่องต่อสู้กันอยู่อย่างนั้น**

แต่ไหนแต่ไรมา คนเราเกิดมาแล้วมีแต่วุ่นวายสารพัดอย่าง ปรุงแต่งต่างๆ นานานับไม่ถ้วนเหลือที่จะคณนา เมื่อเรามาทำความสงบแม้ประเดี๋ยวเดียว ก็รู้สึกว่าเย็นใจสบายใจ เราก็ควรรักษาความเย็นอันนั้นความสบายอันนั้นไว้ให้มั่นคงถาวรสืบไป จึงจะเป็นไปเพื่อความสุข **ความสุขย่อมเป็นความปรารถนาของคนทั่วไป** *เมื่อได้ความสุขนั้นมาแล้ว ก็จงรักษาความสุขนั้นไว้* **ของหาได้ง่ายแต่รักษาได้ยาก** ความสุขนั้น ถ้าผู้จะได้ทำประเดี๋ยวประด๋าวก็ได้ ถ้าผู้ไม่ได้ก็ไม่ได้เหมือนกันแหละ *ครั้นทำได้แล้ว ที่จะรักษาไว้ให้ได้นานนั้นยากที่สุด เพราะอะไร เพราะกิริยาอาการทุกอย่างของเรามันกระทบกระเทือนอยู่ตลอดเวลา เป็นต้นว่า ยืน เดิน นั่ง นอน การพูด การคุย การกิน สารพัดทุกอย่าง เป็นเรื่องกระทบอายตนะทุกสิ่งทุกประการ จิตมันก็ส่งไปตามอายตนะ จึงว่ารักษาได้ยาก*

ถ้าหากผู้ทำได้ชำนิชำนาญคล่องแคล่วเสียแล้ว ท่านรู้เท่ารู้เรื่อง ท่านตามรู้ตามเห็นทุกสิ่งทุกประการ มันจะมาแบบไหนก็ตามรู้เรื่องของมัน จิตส่งไปก็เป็นธรรมะ จะคิดนึกก็เป็นธรรมะ มันปรุงมันแต่งก็เป็นธรรมะ **ถ้ารู้เท่ารู้เรื่องมันเป็นธรรมะทั้งหมด ผู้ปฏิบัติจะเห็นความดีความชั่วของตนตรงนั้นแหละ มันเป็นธรรมหรือมันเป็นโลกก็เห็นมันตรงนั้นแหละ**

ถ้าคิดเรื่องโลก มันก็เป็นเรื่องโลกหมด ไม่มีสติสตังควบคุมดูแลรักษา ถ้าหากมันเป็นเรื่องธรรมะแล้ว ตามรู้เหตุรู้ผลมันตลอดเวลา จะให้อยู่มันก็อยู่ ถึงคิดก็ไม่เกินขอบเขต จะดึงเอามาให้นิ่งสงบเวลาใดก็ได้ เปรียบเหมือนกับวัวควายที่เขาเลี้ยงนั้นแหละ เขาเลี้ยงไว้ในทุ่งกว้างๆ ก็ตามเถิด ผู้เลี้ยงเขาขึ้นต้นไม้มองดูอยู่ทุกตัว ตัวไหนมันจะไปไหนก็เห็นอยู่ ตอนเย็นก็ต้อนมาเข้าคอกแล้วก็ปิดประตูออก เจ้าของนอนสบายไม่ต้องรักษา

นี่แหละ **อุปสมานุสสติ** ให้ระลึกถึงความสงบได้แก่พระนิพพานเป็นอารมณ์ อารมณ์ของท่านนั้นเป็นอย่างไรก็ตามเถิด ของเราเอาเพียงแค่นี้เสียก่อน ถ้าหากว่าเป็นถึงของท่านแล้วมันจะทราบได้เอง จะไปบอกกันสอนกันก็ไม่ได้ จะไปตกแต่งกันก็ไม่ได้ ใครเห็นใครรู้ด้วยตนเอง จะไปคิดนึกตามปริยัติตามตำรา มันไม่ตรงกับความเป็นจริงหรอก เมื่อปฏิบัติเป็นไปแล้วไปเทียบไปวัดกับปริยัติมันจึงถูกต้อง ไม่ผิดสักอันเดียว

คนปฏิบัติทั้งหลายอยากได้ขั้นอยากได้ภูมินักหนา อยากได้โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี หลับตาสักประเดี๋ยวเดียวก็แลเห็นแล้ว ครั้นออกจากสมาธินั้นมา กิเลสยังท่วมตัวอยู่ อะไรๆ ทั้งหมดยังมีอยู่เท่าเดิม ส่วนของท่านนั้นเมื่อเห็นแล้ว ท่านไม่เกี่ยวข้องกับกิเลสทั้งหลาย กิเลสทั้งหลายก็หมดไปๆ ท่านกล่าวไว้ว่า **โสดาบัน** *คือ ผู้ตกกระแสพระนิพพาน* พอมองเห็นริบหรี่ แต่ไม่ถึงพระนิพพาน ท่านว่าอย่างนั้น **สกิทาคามี** *ก็เห็นแจ้งเข้าไป เห็นใกล้เข้าไป* **อนาคามี** *ก็เห็นใกล้เข้าไปอีก เห็นแจ้งชัดเข้าไปมากกว่านั้น* ต่อเมื่อถึง**พระอรหันต์** *จึงเห็นแจ้งชัดขึ้นมาตามธรรมดา* ความเป็นจริงว่า **ธรรมะที่ทำให้เป็นพระอรหันต์อย่างนี้ โดยไม่ต้องเชื่อคนอื่นและคำบอกเล่าของใครๆ ทั้งหมด แต่ว่าไปตรงกับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทุกประการ**

คนโดยส่วนมากอยากได้พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ โดยนึกคิดเอาว่า ถ้าละกิเลสอย่างนั้นๆ เป็นพระโสดาบัน ละอย่างนี้ๆ เป็นพระสกิทาคามี เป็นพระอนาคามี เป็นพระอรหันต์ อยากได้อย่างท่าน แต่เราไม่ละกิเลสอย่างท่าน เอากิเลสมาอมไว้แล้วกล่าวถึงท่าน มันจะถึงท่านได้อย่างไร แต่ถึงอย่างนั้น ก็ยังไม่ละความอยาก สมกับโบราณท่านว่าไว้ *ผู้อยากย่อมไม่ได้กิน ผู้กินอยู่ย่อมไม่อยาก ดังนี้* เอวํฯ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

เอ้า นั่งสมาธิกัน ผู้ยังไม่สงบก็ให้ระลึกถึงความสงบเป็นอารมณ์ คือความสงบสุขเยือกเย็น ไม่คิดนึกส่งส่ายไปในที่ต่างๆ ตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เราทำอย่างไรใจของเราจึงจะสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว ก็คิดเอาอันนั้นแหละ

ผู้ที่ใจสงบแล้วไม่ต้องยาก เมื่อคิดถึงความสงบ ก็เข้าถึงความสงบเลยทีเดียว อันผู้ที่ยังไม่ทันสงบ ก็ให้ระลึกถึงตรงนั้นแหละ ไม่ใช่ให้ระลึกถึงสิ่งอื่น ระลึกถึงความสงบในตัวของเรานี่เอง ไม่ต้องระลึกถึงคนอื่น **พระนิพพานไม่ใช่อยู่ในที่อื่น อยู่ในตัวของเรา ความสงบก็อยู่ในตัวของเรานี่เอง สงบอยู่ที่ไหน พระนิพพานอยู่ที่นั่น** ได้ความสงบนิดๆ หน่อยๆ ก็ได้พระนิพพานเฉียดๆ แม้จะได้นิดได้หน่อยก็ยังดี

เข้าถึงตรงนั้นแล้ว จิตมันจะนิ่งแน่วอยู่ในที่เดียว กำหนดความสงบให้อยู่นานแสนนาน มันหากจะมีอุบายแยบคายขึ้นมาในตัวของเรา มีสติอยู่ ต้องรู้ตัว เห็นตัว เห็นสิ่งต่างๆ เว้นแต่สงบแล้วหลับหายไปเลย แต่ถึงขนาดนั้น มันก็ยังเป็นนิมิตให้ปรากฏเห็นโน้นเห็นนี้อะไรต่างๆ ถ้าหากเราสงบและมีสติรู้ตัวอยู่ เห็นจิตของเราสงบมากหรือน้อยขนาดไหน ได้ชื่อว่าเราเกิดความรู้ขึ้นมาแล้ว

รู้อะไร ก็รู้จิตของเรานั่นละซี ไม่ต้องไปรู้สิ่งอื่น รู้สิ่งอื่นไม่สามารถจะชำระจิตของตนได้ รู้จิตของเรานี่แหละจึงจะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์

อธิบายมาในอนุสสติ ๑๐ มี **พุทธานุสสติ สังฆานุสสติ** เป็นต้นโดยลำดับ มาตอนนี้อธิบาย **อุปสมานุสสติ** เป็นข้อสุดท้าย รวมยอดอนุสสติ ๑๐ ลงสู่ความสงบสุขอันเดียว

ฟังมามาก แต่เรายังทำความสงบไม่ได้ ก็สุดวิสัยที่จะภาวนาให้เป็นไป ถ้าเราทำความสงบได้แล้ว อนุสสตินั้นๆ ก็เป็นอันว่าเราทำอุปสมานุสสติได้ทุกอนุสสติ

อุปสมานุสสติ เป็นยอดเป็นที่รวมของกัมมัฏฐานทั้งปวง เปรียบเหมือนกับเรือนยอด สรรพสัมภาระทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวเรือนนั้น ย่อมไปรวมอยู่ที่ยอดนั้นแห่งเดียวฉะนั้น เอาละ

สรุป ฌาน - สมาธิ

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๒

เรื่องกัมมัฏฐาน ๔๐ นั้น ในตำราท่านไม่ได้แยกออกว่า อันนั้นเป็นอารมณ์ของฌาน อันนั้นเป็นอารมณ์ของสมาธิ หรือท่านแยกไว้แต่ข้าพเจ้าไม่เห็นตำราก็เป็นได้ ฉะนั้น เทศนากัณฑ์นี้จะรวมกัมมัฏฐาน ๔๐ นั้นไว้เสียก่อนว่ากัมมัฏฐานใดควรเป็นอารมณ์ของสมาธิ ต่อไปถ้ามีโอกาสจะเทศน์เรื่องอัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ธาตุววัตถาน ๑ ให้ฟัง

กัมมัฏฐาน ๔๐ นั้น พวกที่เป็นอารมณ์ของฌาน *ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อรูปฌาน ๔ รวมเป็น ๒๔* **ส่วนพวกที่เป็นอารมณ์ของสมาธิ** *ได้แก่ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ธาตุววัตถาน ๑ รวมเป็น ๑๖*

อนุสสติ ๑๐ ได้แสดงแล้ว ยังเหลือแต่ อัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ และธาตุววัตถาน ๑ นี่แลเรื่องบัญญัติจำเป็นจะต้องจดจำหน่อย ความจำเรียกว่า สัญญา ถ้ามีสัญญาอยู่ สมาธิก็จะไม่รวมลงได้ ถ้าสมาธิรวมได้แล้ว กัมมัฏฐาน ๔๐ เป็นอันว่าทำถูกต้องแล้ว ถึงอย่างไรบัญญัติก็ต้องเป็นบัญญัติอยู่ดีๆ นี่แหละ

ทีนี้จะอธิบายถึงเรื่องฌานก่อน **ฌาน** แปลว่า *เพ่ง เพ่งอารมณ์กัมมัฏฐานนั้นๆ ให้เป็นไปตามปรารถนาที่ตนประสงค์ไว้แล้ว* เช่น เพ่งกสิณหรือเพ่งอสุภะ เป็นต้น ให้เป็นไปตามประสงค์ของตน เช่น อยากจะให้เป็นไฟ แล้วก็เพ่งว่า ไฟๆ จนกว่าจิตนั้นจะรวมลงสู่ไฟ เกิดความร้อนขึ้นมา เป็นต้น หรือเพ่งคนให้เป็นอสุภะจนจิตรวมลงในคนนั้นแล้วเกิดอสุภะขึ้นมาในบุคคลนั้นจริงๆ ดังนี้เป็นต้น รวมความว่า **จิต** กับ **สังขาร** ไป

ปรุงแต่งหลอกลวงตนเอง แล้วตนเองก็เข้าใจว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ เกิดความสลดสังเวช ถึงกับร้องไห้ร้องห่มทั้งๆ ที่ตัวของเราก็ยังดีๆ อยู่ ไม่เป็นอสุภะเปื่อยเน่าอะไรเลย เพราะจิตรวมแล้วมันส่งใน คุมจิตของตัวเองไม่ได้ จึงร้องไห้ร้องห่มและเห็นเป็นอย่างนั้นจริงๆ ก็ดีเหมือนกัน ถ้าไม่เห็นอสุภะด้วยใจของตนแล้ว ก็จะประมาทมัวเมาอยู่ว่าตัวของเรานี้สวยสดงดงาม จะไม่แก่ไม่เฒ่าไม่ตาย

ฌาน มีองค์ ๕ คือ **วิตก** จิตไปกำหนดเอาอารมณ์ของกัมมัฏฐานนั้นๆ มาเป็นอารมณ์ ๑ **วิจาร** จิตนึกคิดตรึกตรองว่าทำอย่างไรจิตเราจะละอารมณ์นั้นๆ แล้วรวมเข้ามาเป็นฌานได้ ๑ เมื่อจิตละอารมณ์นั้นๆ แล้วก็เข้าสู่ภวังค์ เกิด **ปีติ** ซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กายหรือเบากายเบาใจ ๑ แล้วก็เกิดความ **สุข** สงบอย่างยิ่ง ๑ จิตก็เป็นอารมณ์อันเดียวกัน เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** ๑ อันนี้เรียกว่าได้**ปฐมฌาน**

ด้วยความคล่องตัวของการกระทำเช่นนั้น จึงไม่ต้องมี **วิตก วิจาร** *มีแต่* **ปีติ สุข เอกัคคตา** เรียกว่า **ทุติยฌาน**

ด้วยความคล่องตัวยิ่งขึ้น **ตติยฌาน** *จึงไม่ต้องมีปีติ มีแต่* **สุข กับ เอกัคคตา** *เท่านั้น*

จตุตถฌาน *จิตมันแน่วแน่ใน* **เอกัคคตา** *จนสุขก็ไม่ปรากฏ จะปรากฏแต่* **เอกัคคตา** *กับ* **อุเบกขา** *วางเฉยเท่านั้น*

ฌาน เป็นเพียงแต่ข่ม **นิวรณ์ ๕** ได้ชั่วคราวเท่านั้น เพราะฌานไม่ได้ใช้ปัญญา ใช้แต่จิตสงบอย่างเดียว จึงเป็นแต่ข่มนิวรณ์ ๕ ได้

นิวรณ์ ๕ คือ

กามฉันทะ *ความรักใคร่พอใจในกามคุณ ๕ มี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เมื่อจิตสงบแล้วไม่ต้องเกี่ยวข้องกันกับสิ่งเหล่านี้ ๑*

พยาบาท *จิตคิดปองร้ายอยากให้ได้ตามความปรารถนาของตน ไม่ว่ากามนั้นจะอยู่ในสภาพเช่นไร และอาการอย่างไร โดยอีกฝ่ายหนึ่งไม่ทราบเลย เปรียบเหมือนคนคิดจะทำลายคนอื่นโดยเขาไม่ทันรู้ตัวเลยฉะนั้น ๑*

ถีนมิทธะ *จิตเมื่อคิดฉะนั้นแล้วก็หมกมุ่นอยู่แต่ในอารมณ์นั้น และไม่กล้าบอกแก่ใคร จนกระทั่งซึมเซ่อและมึนงงไปหมด ๑*

อุทธัจจกุกกุจจะ *จิตที่ฟุ้งซ่านส่งไปในอารมณ์ของกามนั้นไม่มีที่สิ้นสุดลงได้ ๑*

วิจิกิจฉา *จิตที่ลังเลไม่แน่ใจว่ากามนั้นจะสำเร็จลงได้เมื่อใดหนอ ๑*

ทั้ง ๕ นี้ เมื่อจิตสงบเข้าถึงฌานแล้วก็จะไม่ปรากฏ เมื่อออกจากฌานก็จะปรากฏอีกตามเดิม

จิตของฌาน มี ๓ ภูมิ หยาบและละเอียดโดยลำดับกัน คือ

๑. ภวังคบาตร

๒. ภวังคจลนะ

๓. ภวังคุปัจเฉทะ

ภวังคบาต จิตจะรวมเป็นครั้งคราว รวมแล้วถอนออกมาจะตั้งหลักไม่ได้ หรือไม่รู้ว่าจิตของเรารวม มีได้ทั่วไปแก่คนทั้งหลาย เช่น เมื่อเห็นคนหรือสัตว์ตกทุกข์ได้ยาก เป็นต้นว่าถูกเขาฆ่าหรือทรมานด้วยประการต่างๆ จิตจะสลดสังเวชแล้วรวมลงขณะหนึ่ง ถ้าไม่รวมก็จะไม่สลดสังเวช เรียกว่า **ภวังคบาต**

ภวังคจลนะ เมื่อผู้ฝึกหัดจิตแล้วจึงจะเกิด เมื่อเกิดมีอาการให้พิจารณาอารมณ์ภายใน หรือที่เรียกว่า *ส่งใน* เช่น เห็นสีแสงต่างๆ นานา แล้วจิตจะจดจ้องมองแต่สิ่งนั้น หรืออารมณ์อื่นๆ ก็เหมือนกัน เป็นต้นว่า รูปพระปฏิมากรหรือพระสงฆ์สาวกทั้งหลาย ตลอดถึงเทวดา อินทร์ พรหม เป็นต้น แม้จะพิจารณาในธรรมนั้นๆ ก็เรียกว่า **ภวังคจลนะ** ทั้งสิ้น

ภวังคุปัจเฉทะ นั้นขาดเสียซึ่งอารมณ์ทั้งปวงไม่เหลือ แม้แต่ผู้รู้ (คือใจเดิม) ก็ไม่ปรากฏ บางท่านที่สติอ่อนย่อมนอนหลับไปเลยก็มี

ภวังคบาตร ได้แก่ *ผู้ได้* **ปฐมฌาน**

ภวังคจลนะ ได้แก่ *ผู้ได้* **ทุติยฌาน และ ตติยฌาน**

ภวังคุปัจเฉทะ ได้แก่ *ผู้ได้* **จตุตถฌาน**

ฌาน แปลว่า *เพ่ง* เพ่งอารมณ์กัมมัฏฐานที่ตนต้องการอยากจะให้เป็นไปตามปรารถนาของตน ดังอธิบายแล้วเบื้องต้น นี้เรียกว่า **ฌาน** ไม่ต้องพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงก็ได้

สมาธิ คือ *ทำให้จิตสงบแน่วแน่เป็นอารมณ์อันเดียวเหมือนกับฌาน แต่มีการพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริง มันเป็นจริงอย่างไร ก็ให้เห็นตามเป็นจริงอย่างนั้น* ไม่ต้องให้เกิดปฏิภาค (คือแปรสภาพจากของเดิม) เช่น นึกคำบริกรรมว่า *พุทโธๆ* เป็นต้น เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ในที่เดียว แล้วพิจารณาพุทโธนั้นให้เห็นว่ามีคุณวิเศษอย่างไร และใครเป็นผู้ว่าพุทโธนั้น และอยู่ ณ ที่ไหน ให้เห็นชัดลงไป แล้วจะเกิดความอิ่มเอิบในใจ เพลินอยู่กับความรู้ของตนนั้น ใจจะไม่ส่งออกไปภายนอก และใจจะนิ่งแน่วเป็นอารมณ์อันเดียว สมาธินี้ จิตจะไม่ปรุงแต่งให้เป็นอสุภะเหมือนกับฌานหรือกสิณ แต่เห็นตามเป็นจริงในสิ่งนั้นๆ **จิตรวมลงได้เหมือนกัน** *แต่ไม่ส่งใน* **คงที่อยู่ที่ใจแห่งเดียว**

สมาธิ *ท่านไม่แสดงไว้ว่า ผู้ได้* **ขณิกะ อุปจาระ** *และ* **อัปปนาสมาธิ** *ได้ขั้นนั้นขั้นนี้* จึงจะ*ได้โสดาบัน สกิทาคามี และพระอรหันต์* เห็นแต่แสดงไว้ว่า **องค์ของพระโสดาบันมี ๔** ดังนี้ คือ *ถึงพระพุทธเจ้า ๑ ถึงพระธรรม ๑ ถึงพระสงฆ์ ๑ มีศีล ๕ เป็นนิจศีล ๑* **ผู้ประกอบด้วยคุณลักษณะครบ ๔ อย่างนี้ นับว่าเป็นพระโสดาบันบุคคล ส่วนสมาธิไม่ได้กล่าวถึง** *แต่* **สมาธิเป็นการเดินมรรค ฌานมิใช่เดินมรรค** *ถึงจะได้ฌานขั้นสูงสุดคือ* **นิโรธสมาบัติ** *ท่านก็เรียกว่า* **ฌานโลกิยะ** *อยู่นั่นเอง*

พระโสดาบัน แปลว่า *ผู้ตกกระแสพระนิพพานแล้ว แต่ยังไม่ทันถึงพระนิพพาน* เหมือนกับคนเดินทางไปสู่พระนครอันสุขเกษมถึงต้นทางแล้ว แต่ยังไม่ทันถึงพระนครฉะนั้น และ *เมื่อถึงพระโสดาบันแล้ว กิเลสทั้ง ๓ กองนี้* จะต้องละได้ด้วยตนเอง คือ **สักกายทิฏฐิ** *ถือว่าอันนี้เป็นของตัวเที่ยงแท้แน่นอน ถือรั้นจนเกิดทิฐิ ๑* **วิจิกิจฉา** *ลังเลสงสัยในคุณพระรัตนตรัย ไม่แน่นอนว่าเป็นที่พึ่งอันแท้จริง ๑* **สีลัพพตปรามาส** *ลูบคลำในสิ่งที่ไร้สาระประโยชน์ เชื่อสิ่งอื่นโดยไม่ตรึกตรองให้ถี่ถ้วน ๑* **กิเลสทั้ง ๓ กองนี้ ผู้ทำสมาธิให้มั่งคงแล้วย่อมเกิดปัญญาเห็นชัดในพระไตรลักษณญาณ เห็นแจ้งด้วยปัญญาว่าสิ่งทั้งสามนั้นเป็นของไร้สาระประโยชน์ ไม่มีแก่นสาร แล้วละได้**

ท่านไม่ได้กล่าวถึงว่าสมาธิมีเท่านั้นเท่านี้ เพราะมิใช่การเพ่งอย่างฌาน จะจับเอาอะไรมาพิจารณาก็ได้ แม้ที่สุดนำอารมณ์ของฌานมาพิจารณาก็ได้ ขอแต่ให้พิจารณาเป็น **พระไตรลักษณญาณ** ก็แล้วกัน จิตจะรวมลงถึงสมาธิได้เหมือนกัน

จิตของผู้ที่ได้สมาธิแล้วมี ๓ ภูมิ หยาบและละเอียดโดยลำดับ แต่ท่านไม่ได้เรียกว่า ***ภวังค์*** เหมือนกับฌาน ท่านเรียกว่า **สมาธิ** เพราะพิจารณาเห็นตามเป็นจริงในอารมณ์ที่ตนพิจารณาแล้วนั้น คือ

๑. ขณิกสมาธิ เมื่อนักปฏิบัติกำหนดเอาอารมณ์ของสมาธิอันใดอันหนึ่งมาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน เป็นต้นว่า *พุทโธ*ๆ อยู่นั้น จิตส่วนหนึ่งจะแวบเข้าไปเห็น *ผู้รู้* ที่ว่า *พุทโธ*ๆ นั้นชัดเจน เหมือนกับมีผู้มาบอกให้ฉะนั้น พร้อมกับจิตรวมเป็นสมาธิขณะหนึ่งแล้วก็หายไป แต่จิตไม่ได้ลืมสติ รู้ตัวอยู่ดีๆ นั่นเอง เรียกว่า **ขณิกสมาธิ** ขณิกสมาธินี้นักปฏิบัติทั้งหลายเป็นไม่เหมือนกัน แต่ขอให้สังเกตไว้ว่า *ขณะที่จิตรวมมีสติรู้ตัวอยู่เรียกว่า* **สมาธิ** *ถ้าลืมตัวส่งไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นเรียกว่า* **ฌาน**

๒. อุปจารสมาธิ นักปฏิบัติมากำหนดเอาอารมณ์ของขณิกสมาธิเช่นนั้นเหมือนกัน หรืออารมณ์อันใดที่ตนชำนิชำนาญแล้วติดอยู่ในใจของตนก็ได้ พิจารณาอยู่เฉพาะอารมณ์อันเดียว ไม่ส่งไปจากอารมณ์อันนั้นตลอดเวลา ยืน เดิน นั่ง นอน แต่ไม่รวมลงเป็นอัปปนา เรียกว่า **อุปจารสมาธิ**

ก่อนจะเข้าถึง**อัปปนาสมาธิ** หรือเมื่อถึงอัปปนาแล้ว จิตถอนออกมาอยู่ในอุปจาระก็มีอาการเช่นเดียวกัน แต่นุ่มนวลและละเอียดกว่า ตอนนี้จะทำให้เกิดปัญญาและความรู้ต่างๆ ที่เรียกว่า **อภิญญา** มีหูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น เช่น พระโมคคัลลานะ เมื่อท่านลงมาจากภูเขาคิชฌกูฏ เห็นเปรตตัวหนึ่งมีร่างกายยาว ๓๐๐ เส้น มีปากเล็กเท่ารูเข็ม แล้วท่านหัวเราะในลำคอฮึๆ พระลักขณะเถระผู้ติดตามเห็นดังนั้น เข้าใจว่าท่านเห็นนางเทพธิดา จึงถามท่าน ท่านก็ไม่บอก พอมาถึงสำนักพระพุทธเจ้า พระเถระก็กราบทูลเหตุนั้นถวายพระองค์ให้ทรงทราบ พระองค์จึงตรัสถามพระโมคคัลลานะ พระโมคคัลลานะก็กราบทูลพระองค์ดังกล่าวข้างต้น พระองค์ตรัสว่า *"จริงอย่างโมคคัลลานะว่า เราได้*

เห็นแล้วแต่แรกได้ตรัสรู้ใหม่ๆ แต่ไม่มีใครเป็นพยาน นี่โมคคัลลานะเป็นพยานของเรา" แต่ถ้าควบคุมสติไว้ไม่ได้จะเตลิดเปิดเปิงไปใหญ่ นักปฏิบัติทั้งหลายจะเสียก็ตรงนี้เอง ถ้าควบคุมจิตของตนไว้ไม่ได้

เมื่อเกิดความรู้และปัญญาต่างๆ แล้วรวมเข้ามาเป็นอัปปนาสมาธิ เพราะพิจารณาเห็นว่า ความรู้และปัญญาเหล่านั้นก็เป็น **อนิจจัง** *ไม่เที่ยง* รู้แล้วก็หายไป **ทุกขัง** *เป็นทุกข์* เพราะทนอยู่ไม่ได้ ประเดี๋ยวก็รู้ ประเดี๋ยวก็ไม่รู้ ถึงรู้และไม่รู้ สิ่งที่เราไปรู้ไปเห็นนั้นมันหากเป็นอยู่อย่างนั้นแต่ไหนแต่ไรมา รู้และไม่รู้มันก็ไม่ว่าอะไรกับใคร **อนัตตา** *ไม่ใช่เป็นของของเรา* มันเป็นจริงอย่างไร มันก็เป็นจริงของมันอยู่อย่างนั้น เป็นธรรมะทั้งหมด ไม่ว่าจะดีหรือชั่ว บาปหรือบุญ ธรรมะเป็นผู้แต่งมาทั้งนั้น เมื่อจิตรวมเข้ามาเป็นอัปปนาสมาธิอยู่พักหนึ่ง แล้วก็จะถอนออกไปเป็นอุปจาระ ออกๆ เข้าๆ อยู่อย่างนี้ จิตของท่านผู้นั้นจะมีพลังแก่กล้าเดินก้าวหน้าได้อย่างดีที่สุด

๓. อัปปนาสมาธิ จิตจะรวมเข้าอย่างสนิทจนถอนอารมณ์ภายนอกออกหมด ไปอยู่อันหนึ่งของมันต่างหาก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติจะไม่มี ณ ที่นั้นเลย ยังเหลือแต่ผู้รู้อันเดียว บางทีมีคนมาเรียกได้ยินเสียง (เพราะประสาทหรือเซลล์ยังมีอยู่) แต่ไม่รู้ว่าเป็นเสียงอะไร เมื่อออกจากอัปปนาสมาธิแล้ว ในขณะนั้นมองดูคนและสิ่งต่างๆ จะเห็นเป็นสักแต่ว่าเท่านั้น ไม่มีสมมุติบัญญัติว่าคนหรือสิ่งนั้นสิ่งนี้ อาการเช่นนี้จะเป็นอยู่สัก ๕ นาที ๑๐ นาที แล้วจึงจะค่อยๆ ลงจนเป็นปกติสมมุติบัญญัติตามเคย

ฌาน *และ* **สมาธิ** เป็นอันเดียวกันและต่างกัน **ฌาน** *ได้แก่ การเพ่งในอารมณ์นั้นๆ ให้เป็นไปตามปรารถนาของตน เมื่อสังขารปรุงแต่งอยู่นั้น จิตก็จะรวมลงในอารมณ์ที่ปรุงแต่งนั้น แล้วก็เป็นไปตามปรารถนาของตน* ดังอธิบายมาแล้ว เรียกว่า **ฌาน** **สมาธิ** *ได้แก่ การพิจารณาให้เห็นเหตุผลของมันตามความเป็นจริง จนจิตหยุดนิ่งอยู่ ไม่คิดนึกต่อไป ยังเหลือแต่* **ผู้รู้** เรียกว่า **สมาธิ** *ฌานและสมาธินี้จิตรวมเหมือนกัน ถ้าจิตไม่รวมก็ไม่เรียกว่าสมาธิและฌาน* มีแปลกต่างกันที่ฌานนั้น เมื่อจิตรวมเข้าแล้วจะลืมสติเพ่งพิจารณาแต่อารมณ์อันเดียว หรือมีสติอยู่ แต่ไปเพลินหลงอยู่กับภาพนิมิตและ

ความสุขอันนั้นเสีย ไม่พิจารณาพระไตรลักษณญาณต่อไป หรือที่เรียกว่าความเห็นไปหน้าเดียว นี่เรียกว่า **ฌาน** ส่วนสมาธินั้น เมื่อจิตรวมหรือไม่รวมก็มีสติรักษาจิตอยู่ตลอดเวลา รู้ตัวอยู่ว่าเราอยู่ในสภาพเช่นไร พิจารณาอะไร หยาบหรือละเอียดแค่ไหน เรียกว่า **สมาธิ**

บางทีเมื่อจิตถอนออกมาจากฌานแล้ว มาพิจารณาองค์ฌานนั้นหรือพิจารณาอารมณ์อันใดก็ตามจนจิตแน่วแน่อยู่เฉพาะอารมณ์นั้น หรือเพ่งอารมณ์ของฌานอยู่แต่กลับไปพิจารณาพระไตรลักษณญาณเสีย จิตไม่รวมเป็นภวังค์ เรียกว่า **ฌานกลับเป็นสมาธิ** *เมื่อพิจารณาอารมณ์ของสมาธิอยู่ หรือออกจากสมาธิแล้วก็ตาม จิตไปยินดีน้อมเข้าไปสู่ความสงบสุข เลยไม่พิจารณาเอาอารมณ์ของสมาธินั้น จิตรวมเข้าไปเป็นภวังค์ เรียกว่า* **สมาธิกลับมาเป็นฌาน**

ฌานและสมาธินี้กลับเปลี่ยนกันไปกันมาอยู่อย่างนี้ เป็นธรรมดาของผู้ปฏิบัติ ไม่เป็นการเสียหายอะไร ขอแต่ให้รู้เรื่องของมันว่า อันนี้เป็น **ฌาน** อันนี้เป็น **สมาธิ** อย่าไปติดในอารมณ์นั้นๆ ก็แล้วกัน ทำให้ชำนิชำนาญคล่องแคล่วแล้วจะอยู่ในอารมณ์อันใดก็ได้ พระบรมศาสดาเมื่อยังทรงพระชนม์อยู่ หรือพระสาวกทั้งหลายเมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องเพ่งพิจารณาฌานนี้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ของท่าน ธรรมดาจิตจำเป็นต้องมีความคิดความนึกอยู่เสมอ ท่านเห็นโทษในอารมณ์นั้นๆ ว่าเป็นไปเพื่อวัฏฏะ เพราะฉะนั้นท่านจึงน้อมเอาจิตมาพิจารณาให้เป็นฌานเสีย เพื่อเป็นเครื่องอยู่ในทิฏฐธรรมของท่าน **ฌาน และ สมาธิ นี้ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน พระองค์จึงตรัสว่า** ***ผู้ไม่มีฌานก็ไม่มีสมาธิ ผู้ไม่มีสมาธิก็ไม่มีฌาน*** ดังนี้ เอวํฯ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

อธิบายเรื่องสัญญามามากแล้ว คราวนี้นั่งสมาธิเพื่อลบสัญญากันเถิด ความจริงนั้นสัญญามีประโยชน์มากถ้าใช้เป็น ถ้าใช้ไม่เป็นก็ยุ่งมากเหมือนกัน ความจดจำของเก่าหรือ

เรื่องเก่าไว้ได้นาน เรียกว่า **สัญญา** เช่น จดจำอารมณ์แต่ก่อนเก่าที่ตนได้ทำไว้นานแล้ว ไม่ว่าดีหรือชั่วเอามาเป็นอารมณ์ ถ้าอารมณ์นั้นเป็นของดี ก็เอามาปรุงแต่งให้เป็นของดียิ่งขึ้น แล้วก็เพลิดเพลินติดอยู่ในอารมณ์นั้น ถ้าอารมณ์นั้นเป็นของชั่ว ก็ทำใจให้เศร้าหมองเดือดร้อน พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ***จงละอารมณ์ที่ยังไม่มาถึงนั้นเสีย เพราะสิ่งที่ยังไม่มาถึงก็เป็นอนาคต อารมณ์ที่ล่วงไปแล้วก็เป็นอดีตไป อารมณ์ที่เกิดอยู่ในเดี๋ยวนี้ก็ไม่ควรยึดถือเอา*** ดังนี้

สัญญาเป็นของละเอียดมาก บางทีเราอยู่ดีๆ ก็โผล่ขึ้นมาเฉยๆ ทั้งที่เป็นของดีและไม่ดี ถ้าใช้เป็นก็เป็นของดี เราจดจำเอามาเทียบเคียงกับความประพฤติของตนในเดี๋ยวนี้ เราควรทำในสิ่งที่ดี หรือจะสอนคนอื่นก็ได้ให้ทำแต่สิ่งที่ดี เพราะความชั่วเราได้ทำมาแล้ว ได้รับความเดือดร้อนอย่างนั้นๆ พระพุทธเจ้าของเราทั้งหลายท่านก็ได้ตรัสรู้มาแล้วเพราะสัญญานี้เอง รู้ว่าตัวของพระองค์เองและสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ได้เคยทำกรรมดีและกรรมชั่วมาแล้วอย่างนั้นๆ ตายไปแล้วได้เสวยกรรมอย่างนั้นๆ ในอดีตล่วงมาแล้วนานแสนนาน เรียกว่า **อตีตังสญาณ**

สัตว์มนุษย์ทั้งหลายที่จะเกิดมาในโลกนี้จะต้องทำกรรมดีและกรรมชั่วด้วยกันทั้งนั้น เมื่อตายไปแล้วจะต้องได้รับผลกรรมที่ตนกระทำนั้นทั้งดีและชั่ว ถ้าดีก็ได้ไปเกิดในสุคติภพ ถ้าชั่วก็ได้ไปเกิดในทุคติภพอย่างนั้นๆ เรียกว่า **อนาคตังสญาณ**

พระองค์ทรงเห็นเช่นนั้นแล้ว จึงทรงกลัวภพกลัวชาตินี้หนักหนา แล้วจึงทรงละสัญญาทั้งอดีตและอนาคตพร้อมด้วยสัญญาในปัจจุบันเสียได้ เรียกว่า **อาสวักขยญาณ**

พวกเราทั้งหลายจะให้ได้ญาณ ๓ อย่างพระพุทธเจ้าแล้วจึงจะละไม่ได้หรอก ญาณของพวกเราก็เห็นแล้วมิใช่หรือ สัญญาความจดจำว่านั้นลูกกูหลานกู ภรรยาสามีของกู ทรัพย์สินเงินทองข้าวของทั้งปวงเป็นของกู แล้วก็ปรุงแต่งให้เป็นไปตามความปรารถนาของตน นี้เป็นญาณปุถุชนของพวกเราทั้งหลายซึ่งเห็นอยู่เฉพาะหน้า **จงพากันมาทำความสงบเพื่อลบล้างสัญญาเหล่านั้นเสีย อย่าให้ติดอยู่ในใจของตน ถึงแม้จะไม่ได้นานในชั่วขณะที่เราภาวนาอยู่นี้ก็เอา เมื่อถึงความสงบสุขแล้วมันจะชอบใจ ภายหลังมันจะทำเองของมันหรอก ไม่ต้องไปบังคับให้มันทำก็ได้**

อาหาเรปฏิกูลสัญญา

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๓

วันนี้จะเทศนาเรื่อง **อาหาเรปฏิกูลสัญญา** ให้ฟัง จงตั้งใจฟังให้ดี

อาหารเป็นสิ่งที่มนุษย์และสัตว์ทั่วไปทั้งหมดจะต้องกิน ถ้าไม่กินก็อยู่ไม่ได้ จะต้องตาย ฉะนั้น อาหารจึงเป็นปัจจัยเครื่องยังชีวิตให้เป็นอยู่อย่างหนึ่งในปัจจัย ๔ คือ ผ้านุ่งห่ม ๑ อาหาร ๑ ที่อยู่อาศัย ๑ ยาแก้โรคภัยไข้เจ็บ ๑ ปัจจัย ๔ แต่ละอย่างนั้นท่านสอนให้พิจารณาโดยนัยเดียวกัน คือ ก่อนจะรับ เวลารับอยู่ และรับแล้ว แต่แยกกันออกไปโดยตามประเภทดังนี้ เช่น

จีวร ก่อนจะรับมาบริโภคใช้สอย ให้พิจารณาโดยแยบคายด้วยอุบายอันชอบ คำว่า *อุบายอันชอบ* นั้นแล้วแต่ว่าใครจะมีอุบายเห็นสมควรแก่จริตนิสัยของตน ขอให้พิจารณาเพื่อมิให้มัวเมาประมาทในกิเลส ให้เกิดสลดสังเวชเป็นพอ จีวรนี้สักแต่ว่าธาตุ หาใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขาไม่ ไม่มีชีวิตจิตใจอะไร เป็นของว่างเปล่า เมื่อธาตุภายนอกคือจีวร เอามาหุ้มห่อธาตุภายในคือร่างกายอันนี้แล้ว ก็เป็นของปฏิกูล เก่าคร่ำคร่า น่าเกลียด ต้องชำระซักฟอกอยู่เสมอ **พิจารณาก่อนจะรับ** *เรียกว่า* **ธาตุปัจจเวกขณ์** เมื่อรับอยู่ก็ให้พิจารณา เราบริโภคใช้สอยจีวรนี้ก็เพื่อป้องกันความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง และสัตว์เสือกคลานต่างๆ มีริ้น เหลือบ ยุง เป็นต้น แล้วก็ปกปิดร่างกายเพื่อป้องกันความอาย **พิจารณาเมื่อกำลังรับอยู่** *เรียกว่า* **ตังขณิกปัจจเวกขณ์** เมื่อรับแล้วขอให้พิจารณาอย่างเมื่อกำลังรับนั้น **การพิจารณาภายหลังเมื่อรับแล้ว** *เรียกว่า* **อตีตปัจจเวกขณ์**

ปัจจัยเครื่องอาศัยทั้งสี่นี้ต้องอาศัยอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน เมื่ออาศัยแล้วทำให้เกิดกิเลส คือ ยินดี พอใจ ชอบใจ รักใคร่ หรือไม่พึงพอใจ ไม่ปรารถนา เกลียด แหนงหน่าย สิ่งที่ไม่พอใจก็เป็นกิเลส เป็นวิสัยของปุถุชนคนหนาด้วยกิเลส เหตุนั้น สาธุชนผู้ปรารถนาจะพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย โดยเฉพาะพระภิกษุในพระพุทธศาสนาของพระพุทธองค์ เมื่อบวชมาเพื่อสละเพศฆราวาส ปรารถนาที่จะทำตนให้พ้นจากโลกิยวิสัย ที่เรียกว่า **เนกขัมมะ** ฉะนั้น เมื่อมาบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ อันทายกเขานำมาถวายเพื่ออุทิศแก่พระศาสนา เราเป็นผู้รับแทน จงได้พิจารณาดังที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น จึงจะพ้นจากโทษอันเป็นหนี้ในวัตถุทานของเขา

บริโภค *ท่านอธิบายไว้มี ๓ อย่าง คือ* **เถยยบริโภค ๑ อิณบริโภค ๑ สามีบริโภค ๑** ภิกษุในพระศาสนานี้บวชมาแล้ว เป็นอยู่ด้วยอาศัยเครื่องภายนอก อาศัยด้วยคนอื่น คือทายกทายิกาเห็นครองผ้าเหลืองๆ คิดว่าเป็นผู้มีสีลาจารวัตร เกิดศรัทธาเลื่อมใส มีใจยินดีทำบุญด้วย แต่พระบางองค์โลภมากอยากได้ไม่พอ จึงพูดค่อนแคะกับผู้มีศรัทธาเพื่อหวังผลอยากได้ในสิ่งที่ตนต้องการ

ดังพระองค์หนึ่งพูดกับผู้เขียนว่า เขาไม่เคยไปกรุงเทพฯ เลยในชีวิต ครั้งแรกที่เขาไปคงจะเป็นแถวเมืองนนทบุรีนั่นเอง เห็นผู้หญิงวัยกลางคนคนหนึ่งหิ้วทุเรียนผ่านไป กลิ่นทุเรียนเหม็นฉุ่ย พระองค์นั้นก็ถามว่า *"กลิ่นอะไรโยม"* โยมบอกว่า *"กลิ่นทุเรียนน่ะค่ะ"* พระองค์นั้นจึงเอ่ยขึ้นว่า *"ฉันไม่รู้จัก รสชาติของมันเป็นอย่างไร หวานหรือเปรี้ยว ลูกละเท่าไร"* (ที่จริงพระองค์นั้นเคยฉันและรู้จักรสชาติมาแล้วตลอดถึงราคา เมื่อก่อน ๒ บาท หรือสิบสลึงเท่านั้น) โยมจึงบอกว่า *"ฉันได้ รสชาติก็อร่อยดี ราคาก็ไม่เท่าไร สองบาทหรือสิบสลึงเท่านั้นแหละ"* พระจึงบอกเรื่องของตัวว่า *"อาตมาอยู่บ้านนอก ไม่เคยเข้ามาในกรุง เห็นของแปลกๆ ก็อยากฉันดูบ้าง"* โยมบ้ายอคนนั้นก็ฉีกทุเรียนถวายพระขี้โกหกหมดทั้งลูกเลย

นี่แหละเรียกว่า **กุหนา** *หลอกลวงโกหกเขากิน* หรือ **เถยยบริโภค** *ลักขโมยของเขากินด้วยการเห็นแก่ปากแก่ท้อง* แล้วพูดโกหกหลอกลวงเขาด้วยอาการต่างๆ นานา ให้เขาหลงเชื่อ ไม่พิจารณาให้สมแก่สมณะ โยมก็ศรัทธาเหลือควร เห็นเขายอเข้าก็ได้

ใจใหญ่เพื่อจะเพิ่มพูนกิเลสของพระ เมื่อพระท่านฉันของไม่ว่าหวานหรือคาวสิ่งใดมากๆ ก็ตักมาเพิ่มเติมให้ ถ้าพระมีสติรู้ตัวละอายหน่อยก็หยุดฉันทันที ถ้าพระหายางอายไม่ได้ก็จะฉันเรื่อยไป พูดเท่านี้ก็พอแล้ว

อิณบริโภค *เมื่อภิกษุได้ปัจจัย ๔ มาแล้ว บริโภคปัจจัยนั้นด้วยความมัวเมาหาพิจารณาตังขณิกปัจจเวกขณ์ ธาตุปัจจเวกขณ์ หรืออตีตปัจจเวกขณ์ไม่* ตามที่อธิบายมาแล้วแต่ข้างต้น ภิกษุบวชมาในพระพุทธศาสนานี้เพื่อรักษาไว้ซึ่งพรหมจรรย์ มาปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า หากเห็นแก่ลาภ ยศ สรรเสริญ ลืมตัว ไม่พิจารณาปัจจัย ๔ ดังอธิบายแล้ว ทรงเทศนาเฉพาะก้อนข้าวอย่างเดียวว่า ภิกษุเช่นนั้นบริโภคก้อนเหล็กร้อนแดงดีกว่า เพราะก้อนเหล็กแดงเมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว จะต้องไหม้ลำไส้ทะลุลงไปถึงทวารหนัก แล้วก็ตาย ตายแล้วได้รับบาปกรรมตกนรกทนทุกข์ทรมานนาน ส่วนก้อนข้าวที่ชาวเมืองเขาทำบุญหวังผลอานิสงส์นี้ เป็นบุญมาก เพราะเจตนาของเขาบริสุทธิ์ แต่พระผู้รับเป็นผู้ทุศีล ไม่พิจารณาปัจจเวกขณ์ให้สมแก่สมณสารูป จึงเป็นบาปมาก

สามีบริโภค *คือ ภิกษุก่อนจะรับปัจจัย ๔ มีจีวร เป็นต้น ก็พิจารณาให้เป็นของจำเป็นที่เราจะต้องนุ่งห่มเพื่อป้องกันความเย็นร้อน และริ้น เหลือบ ยุง ทั้งหลาย เพื่อป้องกันกำบังความละอาย เมื่อบริโภคอยู่ ให้พิจารณาเห็นเป็นแต่สักแต่ว่าธาตุทั้ง ๔ ไม่ใช่สัตว์ ตัวตนบุคคลเราเขา เป็นของว่างเปล่า เมื่อเข้ามาถึงอัตภาพของเราแล้วก็เป็นของปฏิกูลเปื่อยเน่า เมื่อบริโภคแล้วก็พิจารณาเหมือนก่อนได้รับนั้น* จะไม่ให้เกิดความมัวเมาหลงระเริงดังในตัวอย่างพระบางรูปเมื่อได้ปัจจัย ๔ มา เช่น อาหาร เป็นต้น บริโภคโดยระเริงคุยกันอย่างสนุกสนาน หยอกล้อหัวเราะคิกๆ คักๆ ผิดวิสัยสมณสารูปที่ดีงาม ไม่สำรวมทั้งกาย วาจา และใจ ทำตัวอย่างให้กุลบุตรผู้ได้เห็นแล้วถือเป็นแบบอย่าง ได้ชื่อว่าทำลายพระพุทธศาสนาโดยไม่รู้ตัว

ปัจจัยทั้งสี่นี้ เครื่องนุ่งห่มและอาหารสำคัญที่สุด จะเว้นเสียมิได้ อาหารก็ยังพออดได้ ๑๐ วัน ๒๐ หรือ ๓๐ วัน ก็ยังไม่ตาย ส่วนจีวรนี่ซี ไม่นุ่งห่มไม่ตายจริงแลแต่ไม่นุ่งห่มแล้ว ใครเล่าจะกล้าออกมาเดินโทกเทกๆ ให้เขาดูได้ เหตุนั้น จีวรจึงเป็นของจำเป็นอย่างยิ่ง ส่วนอาหาร มีการหิวโหย เมื่อรับประทานแล้วก็มีอาการระงับไป

แล้วก็หิวโหยอีกไม่รู้แล้วรู้รอดสักที วันหนึ่งๆ ตั้งหลายครั้งหลายหน ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบย่อมละเว้นข้อเหล่านั้นเสีย บริโภคเพื่อยังชีวิตให้อยู่ได้ จะได้ประพฤติพรหมจรรย์ให้มั่นคงถาวรต่อไป ถ้าไม่บริโภคก็หิวโหย ทุกขเวทนามาก จะประพฤติพรหมจรรย์ลำบาก เพราะพระพุทศาสนานี้จะตั้งอยู่มั่นคงถาวรได้ก็เพราะอาศัยพระสงฆ์ พระสงฆ์จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้รักษาไว้ซึ่งพระพุทธศาสนา ทายกทายิกาทำบุญก็เพื่อยังพระศาสนาให้มั่นคงเจริญถาวรต่อไป ฉะนั้น ภิกษุที่ท่านพิจารณาอาหารโดยเห็นเป็นธาตุชัดเจนแล้ว เมื่อจะบริโภคก็ไม่มัวเมา บริโภคเพื่อยังชีวิตให้เป็นไปวันหนึ่งๆ เท่านั้น หรือที่เรียกว่าเพื่อเป็น **ยาปนมัตถ์** เท่านั้นเอง

คนเป็นไข้ป่วยมาลาเรียไม่รับประทานยาควินินอันขมขื่นก็จะไม่หายฉันใด ก็ฉันนั้น ท่านอุปมาไว้ว่า เหมือนหญิงลูกอ่อนเดินข้ามทะเลทรายอันกันดารไปหลายวันหลายคืน เสบียงที่เตรียมติดตัวไปก็หมดลง จึงมาคิดว่าทางอันกันดารก็ยังไกลอยู่ อาหารเราก็หมดแล้ว อีก ๒-๓ วัน เราพร้อมด้วยลูกก็จะตายลงเพราะไม่มีอาหารรับประทาน อย่ากระนั้นเลย เรามาฆ่าลูกน้อยของเราอันแสนรักสุดชีวิตกินเพื่อยังประทังชีวิตให้เป็นอยู่ แล้วหญิงแม่ลูกอ่อนคนนั้นก็ฆ่าลูกตายเสีย อันการรับประทานลูกรักแสนสุดใจกับการรักชีวิต พ้นวิสัยจะพรรณนา อาหารที่รับประทานนั้นเป็นอย่างไร ขอให้ผู้อ่านพิจารณาเอาเอง

ภิกษุผู้มีสติควบคุมจิตของตนได้แล้ว ย่อมพิจารณาตังขณิกปัจจเวกขณ์ ธาตุปัจจเวกขณ์ อตีตปัจจเวกขณ์ ในปัจจัยทั้งสี่ให้เห็นเป็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้น ย่อมไม่มัวเมาหลงระเริงลืมตัว แล้วบริโภคปัจจัย ๔ นั้นเรียกว่า ***สามีบริโภค*** *บริโภคโดยความเป็นใหญ่โดยเป็นเจ้าของแห่งวัตถุทานนั้น*

อธิบายว่า ทานวัตถุอันใดที่ทายกทายิกานำมาถวายพระนั้น มีจีวร บิณฑบาต เป็นต้น ไม่ว่าทานวัตถุนั้นจะเป็นของหยาบและของละเอียดก็ตาม เป็นของมีคุณค่าเสมอเหมือนกัน ด้วยเจตนาหวังบุญอันแน่วแน่แด่พระภิกษุผู้ที่ตนเห็นว่าเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์และจริยาวัตรอันดีงาม แล้วหวังเพื่อบุญกุศลอันยิ่งใหญ่อันหาค่ามิได้ แต่พระภิกษุกลับทำตัวแกล้งเป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยศีลและจริยาวัตร หลอกลวงเขากิน ฉ้อโกงเขาด้วย

กระเท่ห์เล่ห์กลต่างๆ ถึงไม่ผิดกฎหมายบ้านเมือง แต่ผิดในธรรมวินัยด้วยเจตนาอันไม่บริสุทธิ์ เหตุนั้นจึงเรียกว่า **เถยยบริโภค** *และ* **อิณบริโภค** *ขโมยของเขามากิน เป็นหนี้เป็นสินเขามากิน*

การบริโภคทั้ง ๓ นี้ ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะทรงเทศน์ให้พระภิกษุบริษัทฟังก็จริงแลแต่ฆราวาสก็ควรนำมาพิจารณาได้เหมือนกัน อย่างน้อยก็เพื่อลดหย่อนความฟุ่มเฟือยลงไปได้ ดีกว่าจะไม่พิจารณาเสียเลย มีแต่ความหลงมัวเมา เอาแต่ความชอบใจของตนอย่างเดียว ไม่รู้จักผิดถูกชั่วดี

ดังเรื่องนายโคฆาต ท่านแสดงไว้ในพระธรรมบท นายโคฆาตคนนี้ติดเนื้อวัว เอาแต่รับประทานเนื้อวัวเสียจนไม่ต้องรับประทานข้าวก็อิ่ม ฆ่าวัวขายเป็นประจำตั้งหลายสิบปี วันหนึ่งแกออกจากบ้านไปทำงาน ภรรยาแกอยู่เฝ้าบ้าน ตอนกลางวันมีเพื่อนสามีมาเยี่ยมถึงบ้าน เมื่อถามหาสามีก็ได้รับคำตอบว่าไม่อยู่ ไปทำงานนอกบ้าน ภรรยาของเพื่อนจึงถามว่า *"รับประทานอาหารเที่ยงหรือยัง"* เขาบอกว่า *"ไม่เป็นไรหรอก ยังไม่หิว รับประทานไปตะกี้นี้เอง"* ภรรยาของเพื่อนก็ได้ต้อนรับด้วยน้ำใสใจดี *"ขอให้รอสักประเดี๋ยว จะจัดอาหารอย่างดีมาให้รับประทาน"* แล้วก็ไปหยิบเอาเนื้อวัวที่เหลือไว้ให้สามีรับประทานนั้นมาปรุงเป็นอาหาร แต่ลืมไปหาได้คิดว่าสามีกลับจากทำงานมาแล้วมาถึงบ้านจะรับประทานอะไร ถ้าขาดเนื้อวัวแล้วแกก็รับประทานไม่ได้เด็ดขาด เพื่อนของสามีเมื่อรับประทานอาหารแล้วก็ขอบพระคุณลาไป ก่อนจะลา ไปสั่งภรรยาของเพื่อนให้บอกสามีว่า *"ฉันมาเยี่ยมแต่ไม่พบ"*

พอตอนบ่ายหน่อย นายโคฆาตก็กลับมาถึงบ้าน ถามหาเนื้อวัวที่เก็บไว้ ภรรยาก็บอกว่าได้เอาไปทำอาหารให้เพื่อนของแกรับประทานเสียแล้ว นายโคฆาตกำลังหิวจัด จึงจับมีดอันคมจัดลงไปใต้ถุนบ้านล้วงจับเอาลิ้นของโคที่ผูกไว้เชือดเอามาปิ้งกิน โคนั้นก็ชักดิ้นตายอยู่กับที่ นายโคฆาตก็รับประทานลิ้นวัวด้วยความเอร็ดอร่อย เพลินไปในรสอาหาร เลยกัดลิ้นของตนเองขาดตายคาที่นั่นเอง ก่อนจะตายก็ร้องเหมือนเสียงโค แล้วก็กลิ้งไปกลิ้งมาจนสิ้นใจตาย

นี่แลผลกรรมที่ตัดลิ้นวัวมาเป็นอาหารไม่รู้ตัว กว่าจะรู้ตัวก็ตายเสียแล้ว และความหลงรสชาติในอาหารด้วยการไม่พิจารณาก่อน ใครๆ ก็บอกว่าไม่มีโทษเพราะไม่ได้ลักขโมยเขากิน ย่อมเป็นอย่างนี้แหละ

วันนี้อธิบายเพียงเท่านี้ เอวํฯ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

นั่งภาวนาต่อไป *ปัจจัย ๔ มีอาหารเป็นต้น ก็เป็นกัมมัฏฐานด้วยหรือ ทำไมจึงต้องพิจารณากัมมัฏฐานด้วย* **แน่นอน ถ้าพิจารณาให้เป็นกัมมัฏฐาน ไม่ว่าแต่เป็นปัจจัย ๔ เท่านั้น สิ่งทั้งปวงหมดที่มีอยู่ในโลกนี้ ถ้าพิจารณาให้เป็นกัมมัฏฐานก็เป็นด้วยกันทั้งนั้น เพราะท่านให้พิจารณาสิ่งที่มีอยู่แล้วให้เห็นตามเป็นจริงของมันทุกประการ เรียกว่า กัมมัฏฐาน**

ที่ท่านแยกเอาปัจจัย ๔ มาให้พิจารณา ก็ด้วยปัจจัย ๔ เป็นของจำเป็นแก่ชีวิตทุกคน และต้องอาศัยอยู่เป็นนิตย์ด้วย

สิ่งที่เราอาศัยอยู่เป็นนิตย์นี้ มันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราหลงและเกิดกิเลสได้ เมื่อเกิดกิเลสขึ้นบ่อยๆ ก็หุ้มห่อจิตใจให้หนาแน่นขึ้นทุกวันๆ เหตุนี้ท่านจึงให้พิจารณาก่อนจะรับให้เห็นเป็นธาตุ รับอยู่ก็ให้พิจารณาด้วยแยบคายเพื่อมิให้หลงตามของเหล่านั้น เมื่อรับแล้วเอามาพิจารณาอีก ซ้ำๆ ซากๆ อยู่อย่างนั้น *ตราบใดยังมีชีวิตอาศัยของ ๔ อย่างนี้อยู่ ก็ต้องพิจารณาอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนั้นแล้วสติจะแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียวคือปัจจเวกขณ์นั่นแล*

แล้วจะเอากัมมัฏฐานที่ไหนอีก เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนั้นจนชำนิชำนาญแล้ว ปัญญาความฉลาดในการพิจารณานั้นก็ดี หรือปัญญาอันเกิดจากแยบคายที่พิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ดี หากจะเกิดขึ้นด้วยตนเอง เอาละ

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๔

วันนี้เป็นวันเข้าพรรษามาบรรจบครบรอบอีกวาระหนึ่ง พระภิกษุสามเณรที่จะอยู่จำพรรษาจะได้อธิษฐานเข้าพรรษาพรุ่งนี้แหละ และพร้อมกันนั้นก็เป็นวันอาสาฬหบูชา คือวันที่พระพุทธเจ้าเทศนาธัมมจักกัปปวัตตนสูตรให้ฤาษีปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ องค์ฟัง เป็นธรรมเทศนากัณฑ์แรก ฉะนั้น พวกเราจึงพร้อมใจกันทำอาสาฬหบูชาระลึกถึงวันนั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้เดือน ๖ เพ็ญ พอมาเข้าพรรษานี้เดือน ๘ เพ็ญ ๒ เดือนพอดี

แท้ที่จริงปัญจวัคคีย์นั้นก็เคยเป็นลูกศิษย์ของพระองค์ท่านมาแต่ก่อนแล้ว เมื่อครั้งที่พระองค์ทำทุกรกิริยาอยู่ ปฏิบัติอุปัฏฐากพระสิทธัตถราชกุมารเมื่อยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า พวกปัญจวัคคีย์เห็นพระองค์ลดละความเพียร คือกลับคืนมาฉันอาหารอีก เห็นว่าพระองค์มักมาก จึงหลบหลีกหนีไป พระองค์จึงได้ประกอบความเพียรแต่ผู้เดียว ได้สำเร็จมรรคผลนิพพานแล้ว จึงมาคิดถึงเรื่องผู้ที่จะมาฟังธรรมเทศนาใครหนอจะได้บรรลุมรรคผลนิพพานกับเรา ใครหนอจะรู้เห็นธรรมนี้ได้ ธรรมนี้เป็นของลึกละเอียดเหลือเกิน พิจารณาไปถึงอาฬารดาบสและอุทกดาบสว่ามีนิสัยพอจะรู้ธรรมนี้ได้บ้าง เมื่อพิจารณาไปอีกก็ทราบว่าท่านทั้งสองนั้นตายเสียแล้ว ยังเหลือปัญจวัคคีย์นี่แหละ จะมีหูตาสว่างพอสมควรพอจะรู้ได้

พระองค์จึงได้เสด็จไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวัน อันเป็นที่อยู่ของท่านเหล่านั้น ปัญจวัคคีย์ทั้งห้าเห็นพระองค์เสด็จมา จึงพูดกันว่า *“โน่นมาแล้ว คนมักมากโลภมากมาแล้ว มาก็ช่างเถอะ พวกเราอย่าไปต้อนรับเลย เพียงแต่ปูอาสนะไว้ให้ก็แล้วกัน”*

พอพระองค์ไปถึง ที่ไหนได้ กุลีกุจอต้อนรับกันหมดทุกคน เมื่อพระองค์ประทับแล้วจึงเทศนาให้ฟัง ทีแรกก็ดื้อด้านไม่ยอมฟัง ในผลที่สุดพระองค์จึงรับสั่งเตือนว่า *"เราตรัสรู้แล้ว เราเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว อันคำที่เรากล่าวนี้ เธอทั้งห้าเคยได้ยินเราพูดมาแต่ก่อนไหม"* จึงค่อยสะดุดใจน้อมใจฟัง พระองค์จึงได้เทศนาถึงธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนี่แหละ เรื่องเป็นมาอย่างนี้

วันนี้คล้ายกับวันที่พระองค์เทศนากัณฑ์แรกครั้งนั้น เหตุนั้นเราจึงพากันระลึกถึง การระลึกถึงนี้ หากเราไม่เคยไปเห็นประเทศอินเดียที่ที่พระองค์ตรัสรู้ ถ้าหากผู้นั้นระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็จะปรากฏเหมือนกับพระพุทธเจ้ายังเทศนาอยู่ ณ ที่นั้น เกิดปลื้มปีติอิ่มอกอิ่มใจปราโมทย์ขึ้นมา ได้ปสาทะศรัทธาเลื่อมใสเป็นบุญกุศลเหมือนกัน

คราวนี้จะเทศน์ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรให้ฟัง เอาแต่ย่อๆ ธรรมเทศนาที่พระองค์เทศน์นั้น ใจความก็ **อริยสัจ ๔** นี่แหละ คือ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** พระองค์เทศนา **อริยสัจ ๔ มีปริวัฏ ๓ รวมอาการ ๑๒ อย่าง** กล่าวคือ **นี้คือทุกข์** *หรือหมายความว่า* **ทุกข์** *เป็นหนึ่งแล้ว* **ทุกข์เป็นของควรกำหนด** *นี่เป็นสอง* **เราได้กำหนดแล้ว** *นี่เป็นสาม ทุกข์มีอาการ ๓ อย่างนี้*

อธิบายคำว่า **ทุกข์** ก่อน *ทุกคนมีทุกข์อยู่ในตัวตนทุกคนแล้ว แต่ไม่ได้กำหนด* ก็อย่างพวกเราทั้งหลายนี้ ทุกข์สักเท่าไรๆ ก็ไม่เห็น ไม่เคยเห็นทุกข์ในตัว เห็นแต่ทุกข์คนอื่น จะมาเห็นทุกข์ในตัวก็ต่อเมื่อเจ็บหนักจนกระทั่งนอนอยู่กับเสื่อกับหมอน จึงค่อยจะเห็นทุกข์ แต่พอหายเจ็บหายไข้ไปแล้วก็เลยระเริงเสีย ไม่เห็นเป็นทุกข์ พระองค์จึงใช้คำว่า **ควร** ท่านว่าอย่างนั้น คำว่า **ควร** *ไม่ใช่บังคับมัน* **เป็นการรำพึงว่าควรกำหนด** *คือเห็นด้วยตนเองว่าทุกข์เป็นของควรกำหนด*

ทุกข์คืออะไร ตั้งแต่เกิดมาทุกคนเกิดอยู่ในครรภ์ของมารดาก็ทุกข์อยู่แล้ว แต่ว่าไม่รู้จักว่าทุกข์ ก็ลองคิดดู เด็กนอนอยู่ในท้องของมารดา นอนอยู่ในท่าเดียวตั้ง ๗ เดือน ๘ เดือน จึงได้คลอดออกมา จะไม่ทุกข์ได้อย่างไร ถ้าหากพวกเรามาลองนอนอย่างนั้นดู มันจะนอนได้หรือ นั้นจึงว่ามันเป็นทุกข์ คลอดออกมาก็เป็นทุกข์ ยืน เดิน นั่ง นอน

ก็เป็นทุกข์ จึงได้เปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ แต่เราไม่คิดไม่คำนึงถึง จึงประมาทมัวเมา ทุกข์จึงควรกำหนดอย่างนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ***ทุกข์เป็นของควรกำหนด*** นั่นเป็นอันหนึ่ง พระองค์ได้กำหนดเรียบร้อยแล้ว คือว่ากำหนดแล้วทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นทุกข์ ชัดเจน แจ่มแจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ทุกข์นี้มันเป็นของประจำโลกอยู่อย่างนั้น พระองค์จึงว่า ***เกิดขึ้นมาแล้วมีแต่ทุกข์เท่านั้น ทุกข์นั้นดับไป แล้วทุกข์อื่นก็เกิดขึ้นมาอีก แล้วทุกข์นั้นก็ดับไป*** นั่งมันทุกข์ก็เปลี่ยนอิริยาบถ ทุกข์นั่งมันดับไป พอยืน ทุกข์นั้นเกิดขึ้นมาอีก แต่ไม่ใช่ทุกข์นั่ง เป็นทุกข์ยืน พอยืนแล้วมันเมื่อยก็เดินไปอีก ก้าวไปอีก ทุกข์ยืนนั้นหายไป ทุกข์เดินกลับมาอีก ยังงี้แหละ เวียนไปเวียนมาในอิริยาบถทั้งสี่อยู่ตลอดเวลา *ทุกข์จึงเป็นของควรกำหนด พระองค์ได้กำหนดแล้ว นี้จึงเรียกว่า* **อาการ ๓**

สมุทัยล่ะคราวนี้ **สมุทัย** *คือ* **เหตุให้เกิดทุกข์** ทุกสิ่งทุกอย่างมันมีเหตุมีผลทั้งนั้น พระองค์ตามสืบสาวหาเหตุของทุกข์คือตัวสมุทัย อย่างเราต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วขวนขวายหา ก็ต้องเดือดร้อนเป็นทุกข์ ได้บ้างไม่ได้บ้าง ถูกใจบ้าง ไม่ถูกใจบ้าง เศร้าโศกเสียใจ เดือดร้อนวุ่นวาย เรียกว่ามันประสบเหตุให้เกิดทุกข์ คือ ความอยาก พระองค์เรียกว่า **ตัณหา ๓** *คือ* **กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา** ไม่นอกเหนือไปจากตัณหา ๓ ประการนี้

คนเกิดขึ้นมาด้วยกาม กินอยู่ด้วยกาม นอนอยู่ในกาม นั่งอยู่ในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่หนีไปจาก ๕ อย่างนี้ ผู้ใดเกิดมาต้องวุ่นวายอยู่กับของเหล่านี้แหละ เดือดร้อนอยู่กับของเหล่านี้ คือมันข้องมันติด ไปไม่หลุด ไปไม่พ้น เรียกว่า **กามตัณหา** พระองค์ได้ละแล้ว

ภวตัณหา คือ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ อยากได้โน่นอยากได้นี่ ได้แล้วก็อยากได้อีก เป็นแล้วก็อยากเป็นอีก ไม่อิ่มไม่พอเป็นสักที นี่ก็เป็นทุกข์เพราะความไม่อิ่มไม่พอ เรียกว่า **ภวตัณหา** พระองค์ได้ละแล้ว

วิภวตัณหา คือ ความไม่เป็นโน่นไม่เป็นนี่ ไม่อยากได้โน่นไม่อยากได้นี่ ก็เป็นทุกข์เหมือนกัน เพราะความไม่อยากจึงเป็นเหตุให้เดือดร้อนเป็นทุกข์ เรียกว่า **วิภวตัณหา**

ทั้งสามนี้เรียกว่า **สมุทัย** พระองค์ได้ละทิ้งถอนไปหมดแล้ว ไม่ให้มีเหลืออยู่ในสันดานพระองค์เลย

ขันธวิบากทุกข์ซึ่งยังมีร่างกายอันนี้อยู่ จึงจำเป็นจะต้องเสวยทุกข์อยู่ด้วยกันทุกรูปทุกนาม แต่พระองค์ไม่เป็นทุกข์ เพราะเหตุที่เห็นทุกข์ซึ่งพระองค์ได้กำหนดแล้ว สมุทัยเป็นของควรละ พระองค์ได้ละแล้ว อย่างความอยาก เราอยากได้โน่นอยากได้นี่ เราไม่เอาละ สละทิ้งเลย ปล่อยวางเลย สละได้จริงๆ นั่นแหละ สมุทัยคือตัณหา ตัณหาเป็นของควรละ พระองค์ได้ละแล้ว รวมเป็นสามเหมือนกัน

นิโรธ *คือ* **ความดับทุกข์** เมื่อพระองค์เห็นสมุทัย พระองค์ละสมุทัย มันก็เป็นนิโรธเท่านั้นเอง นิโรธเป็นของควรทำให้แจ้ง พระองค์ได้ทำให้แจ้งแล้ว

มรรค *คือ* **สัมมาทิฏฐิ** สัมมาทิฏฐิตัวแรกตัวเดียวเท่านั้นเป็นมรรค ๘ เลย ถ้าความเห็นชอบแล้วก็เป็นอันถูกทั้ง ๘ อย่าง ท่านจึงว่ามรรคทั้งแปดรวมลงเป็นอันเดียวกัน รวมลงเป็นหนึ่ง ถ้าให้จิตรวมลงเป็นหนึ่งแล้ว มรรคทั้ง ๘ ก็มารวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียว คือ *สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ* ก็รวมกันทั้งหมด สัมมาด้วยกันทั้งนั้น **สัมมา** *คือ* **ความชอบ** ถ้าไม่ชอบก็ไม่รวมลงเป็นหนึ่งทั้งหมด รวมกันในที่เดียว นี้คือมรรค **มรรคเป็นของควรเจริญ** พระองค์ได้เจริญแล้ว

อริยสัจ ๔ อันมีปริวัฏ ๓ มีอาการ ๑๒ คืออริยสัจมี ๔ อย่าง แต่ละอย่างๆ นั้นมีปริวัฏ ๓ จึงรวมกันเป็น ๑๒ นี้ รวมกันเป็นธรรมในขณะเดียวในขณะจิตเดียว ท่านว่าอย่างนั้น คือรวมจิตลงได้แล้วจึงเห็นแจ้งในธรรมในขณะนั้น เรียกว่าเห็นในขณะจิตเดียว เหมือนผู้พิพากษาศาลอาญารวบรวมคดีทั้งหมดได้แล้ว จึงมานั่งบัลลังก์อ่านคำพิพากษาในที่เดียวฉะนั้น มันยากอยู่สำหรับคนที่ไม่เคยภาวนา พูดอย่างนี้ยากที่จะเข้าใจได้ ถ้าพูดกันง่ายๆ ว่าเราเห็นทุกข์ เมื่อเห็นทุกข์แล้ว ความเห็นทุกข์นั่นแหละเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว เห็นทุกข์นั่นแหละเรียกว่าละสมุทัยแล้ว ละสมุทัยมันก็เป็นนิโรธ **ความเห็นชอบตัวเดียวนั่นแหละเลยเป็นมรรคทั้งหมด เรียกว่าเห็นธรรมในขณะจิตเดียว**

นี่แหละที่พระพุทธเจ้าท่านเทศนาถึงเรื่องอริยสัจ ๔ ให้ปัญจวัคคีย์ฟัง มีเนื้อความสรุปลงเพียงเท่านี้

วันนี้เราได้ฟังธัมมจักกัปปวัตนสูตรโดยย่อ ให้น้อมเข้ามาพิจารณาในตัวของเรา อย่าได้ส่งออกไปหาคนอื่นสิ่งอื่นภายนอกจากตัวของเรา **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็อยู่ในตัวของเรานี้ อยู่ในนี้หมด** พระพุทธศาสนาสอนให้น้อมเข้ามาพิจารณาในที่นี้ ไม่ได้สอนออกไปภายนอก สอนออกไปนอกนั้นไม่ใช่ศาสนา มันเป็นโลก สอนพระพุทธศาสนาต้องสอนเข้ามาในที่นี้ทั้งหมด **เมื่อเราเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว เราเป็นผู้ถึงซึ่งธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว**

อัญญาโกณฑัญญะท่านพิจารณาตาม ท่านก็เห็นชัดตามนัยที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแล้วทุกอย่าง พระองค์ทรงแสดงว่า ***"รู้แล้ว อัญญาโกณฑัญญะรู้แล้วหนอๆ เห็นธรรมแล้วหนอๆ"*** *เห็นธรรมคืออะไร* **ธมฺมจกฺขุํ** *คือ* **ดวงตาเห็นธรรม** *หมายความว่า* **เห็นภายนอกภายใน** *ภายนอกนั้นเห็นด้วยตาอย่างที่เล่าให้ฟังนี่แหละ* ตัวของเราเป็นก้อนทุกข์ เรียกว่าเห็นด้วยตา ทั้งภายในใจก็เห็นชัดด้วยใจ เรียกว่าเห็นภายนอกภายใน **ธมฺมจกฺขุํ อุทปาทิ** *ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดขึ้นแล้ว ความรู้นั่นเห็นชัดขึ้นมาด้วยตนเองแล้ว* **ปญฺญา อุทปาทิ** *ปัญญารู้รอบ รู้ทั่วหมดทุกสิ่งทุกอย่าง* **วิชฺชา อุทปาทิ** *รู้แจ้งเห็นจริงทุกสิ่งทุกประการอันเดียวกันนั่นแหละ* **ธมฺมจกฺขุํ ปญฺญา วิชฺชา** *ก็อันเดียวกัน* **อาโลโก** *ไม่มีเครื่องปกปิดในโลกอันนี้* ก็จะปกปิดอะไรอีก ตัวของเราก็เป็นอย่างนั้น ตัวคนอื่นก็เป็นอย่างนั้น มองหมดไปทั้งโลกก็เป็นอย่างเดียวกัน มันจะปกปิดที่ไหน มันก็เห็นหมดนะซี จึงว่า **อาโลโก อุทปาทิ** *แปลว่า* **ไม่มีโลก** *คือว่า* **มันเป็นธรรมทั้งหมด เห็นแจ้งประจักษ์ทั้งหมด**

เราพากันมาฟังเทศน์ฟังธรรม มีอะไรบ้างที่เห็น เห็นพอลางๆ บ้างไหม ชัดเจนในใจของเราบ้างไหม ให้ส่องเข้าภายใน เมื่อรู้แจ้งเห็นในใจของตนอย่างอธิบายมานี้แล้ว จงพากันรักษาความสงบ อบรมสมาธิอันนั้นไว้ให้แน่นหนา แล้วจงใช้ปัญญาที่เกิดจากอันนั้นแหละ อย่าไปเห็นอื่นเลย เห็นเทพบุตร เทวดา อินทร์ พรหม เห็นสวรรค์ นิพพาน อย่าไปเห็นมันเลย ของพรรค์นั้นไม่ใช่ของตัวของเรา เราเห็นแต่ตัวของเราอย่างที่อธิบาย

ให้ฟังนี่ชัดเจนแล้ว รักษาอันนั้นไว้ นี่แหละที่แสดงมา พอสมควรแก่เวลาด้วยประการฉะนี้

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

พวกเราหายากที่จะได้มาพร้อมเพรียงกันฟังธรรมเทศนาเช่นนี้ นี่นับว่าเป็นการดีแล้วที่มานี้ ไหนๆ ก็ได้ทำความดีแล้ว จงทำดีต่อไป อุตสาหะ วิริยะ พากเพียร ให้มันถึงที่สุดตามความสามารถของเรา

จงนั่งภาวนากันอีกต่อไป ใครจะภาวนาอย่างไรก็เอาเถอะ บริกรรมเบื้องต้นจะเอา *สัมมาอรหัง* หรือ *อานาปานสติ* หรือจะ *ยุบหนอพองหนอ* ก็ตามใจ คือว่าหัดเบื้องต้นให้มันชำนิชำนาญ ทางไหนก็เอา เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิแล้วมันจะวางคำบริกรรมเองหรอก คำบริกรรมเป็นเครื่องล่อเครื่องอ่อยให้จิตเข้ามาอยู่ในบริกรรมเท่านั้นแหละ ถ้าหากไปยึดเอาคำบริกรรมนั้นถ่ายเดียวไม่รู้เรื่องของจิต จิตไปอยู่นั้นก็เลยเข้าใจว่าคำบริกรรมนั้นเป็นจิต ไปนึกแต่คำบริกรรมนั้นอยู่ไม่แล้วสักที จิตมันก็ไม่รวมลงเป็นสมาธิ บางคนเมื่อจิตรวมลงเป็นสมาธิแน่วแน่เต็มที่แล้ว วางคำบริกรรมเสีย เข้าใจว่าจิตเสื่อมจากสมาธิ สมาธิถอนแล้ว ความจริงเมื่อจิตมันรวมแล้ว มันจะวางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่คำบริกรรมก็วางหมด อันนั้นมันเข้าถึงจิตแล้ว ให้กำหนดเอาจิตนั้นจึงจะถูก มันมี ๒ อย่าง คือ

อย่างหนึ่ง เมื่อจิตรวมอยู่ในคำบริกรรมก็ไปยึดเอาคำบริกรรมนั้น บางคนเจ็บหัวปวดสมอง เพราะไปยึดเอาตรงนั้น บางทีเอาคำบริกรรมไปกำหนดที่หัวใจหรือปลายจมูก เมื่อจิตรวมก็เจ็บหัวใจหรือปลายจมูกก็มี

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อจิตรวมลงไปแล้ว มันทอดธุระปล่อยวางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง มันว่าง มันสบาย ให้เอาความว่างนั้นเป็นเครื่องอยู่ ให้พิจารณาความว่างนั้นอยู่ตลอดเวลา อย่าไปอยากรู้อยากเห็น อย่าไปอยากเห็นโน่นเห็นนี่อะไรต่างๆ เลยจิตถอนอีก

ให้อยู่กับความว่างนั้นเสียก่อน อยู่นานๆ ไม่ใช่อยู่วัน ๒ วัน อยู่ตั้งแต่เป็นปี ๙ ปี ๑๐ ปี ก็ให้มันอยู่อย่างนั้นเสียก่อน พิจารณาความว่างนั้นให้เข้าถึงจิตเดิม

เรื่องจิตกับใจ มันคนละอย่างกัน จิตอันหนึ่ง ใจอันหนึ่ง แต่ท่านก็พูดว่าเหมือนกันนั่นแหละ จิตอันใด ใจอันนั้น ใจอันใด จิตอันนั้น แต่ทำไมถึงเรียกจิต เรียกใจ ทำไมจึงไม่เรียกอันเดียวกัน มันคงมีแปลกต่างกันอยู่ จะอธิบายให้ฟังถึงความแตกต่างของจิตของใจ

ใจ *เป็นผู้วางเฉยอยู่* ที่เรียกว่า **ปภสฺสรมิทํ จิตฺตํ ตญฺจ โข อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ อุปกฺกิลิฏฺฐํ จิต** *เป็นของเลื่อมใสประภัสสรอยู่ตลอดเวลา* ในที่นี้ท่านเรียกจิต ไม่ได้เรียกว่าใจ บางคนว่า *จิตเป็นประภัสสรเลื่อมใสอยู่ตลอดเวลา ทำไมจึงต้องชำระ* มันยังไม่ทันผ่องใสเต็มที่ มันผ่องใสเพียงจิตเท่านั้น ไม่ใช่ปัญญา ปัญญามันอีกต่างหาก ทำใจให้ผ่องใสต้องใช้ปัญญานะซี เหมือนกับเพชรนิลจินดาที่เขาเอามาแต่ดิน เป็นของใสจริงๆ แต่มันมีเศร้าหมอง ต่อเมื่อไปเจียระไนเสียให้ละเอียดลงไป มันจึงค่อยผ่องใสเต็มที่ ฉันใด ใจก็อย่างนั้นเหมือนกัน ใจผ่องใสสะอาดอยู่ตลอดเวลา **อาคันตุกกิเลส** *คือจิตที่ไม่ได้รับการอบรม* นั่นเอง ไปเกาะเกี่ยวพัวพันเอาอารมณ์ทั้งปวงหมดเข้ามาทำให้ใจมันหมอง เหตุนั้นจึงว่า ใจคือของกลาง อย่างที่เราเรียกว่า ใจมือ ใจเท้า ใจไม้อะไรทั้งหมด ถ้าเรียกใจแล้วต้องชี้เข้าใจกลางทั้งนั้น แม้แต่ใจคน หัวใจอยู่ตรงไหนล่ะ ต้องชี้เข้ามาท่ามกลางอก คือแสดงถึงเรื่องของกลางนั่นเองที่เรียกว่าใจ ใจไม่ใช่อยู่ที่หัวใจแห่งเดียว อยู่ทั่วไปหมดทั้งร่างกาย ตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้า มันอยู่ทั่วหมด มันไม่อยู่ที่เก่าดอก มันมีความรู้สึกตรงไหน มีใจตรงนั้นแหละ ใจตัวกลางนี้ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป เป็นของเฉยๆ ไม่มีอดีต อนาคต อยู่ปัจจุบัน ถ้าหากอยากจะรู้ตัวใจจริงๆ เรากลั้นลมหายใจลองดูก็ได้ เดี๋ยวนี้ก็ได้ กลั้นลมสักพักหนึ่งเท่านั้นแหละ ในขณะนั้นไม่มีอะไร มันเฉย เพียงแต่รู้ว่าเฉย แต่ไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง

เอ้า ภาวนากันต่อไป

จิต - ใจ

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๔

เทศน์ถึงเรื่องจิตหลายครั้งหลายหนแล้ว **จิตคืออะไร ใจคืออะไร** บางคนก็ไม่รู้เรื่อง

คนเราเกิดมา จิตนั่นแหละมาเกิด จิตมาปฏิสนธิทีแรก เราจึงค่อยเติบโตขึ้นมาเป็นผู้เป็นคน เป็นตัวเป็นตน มาจนป่านนี้ มันก็ยากอยู่เหมือนกันที่จะรู้เรื่องของจิต เพราะเรามองไม่เห็นตัวจิต เห็นแต่อาการของจิต อาการที่มันคิดมันนึก มันส่งส่าย มันโกรธ มันโลภ มันหลง เห็นแต่เงาของมัน มองไม่เห็นตัวจริงเลย เพราะไม่มีตัวจะจับออกมาให้ดูเหมือนตัวแมลงต่างๆ ก็ไม่ได้ ได้แต่พูดให้กันฟัง อธิบายให้ฟังว่าจิตว่าใจ

ถ้าหากอยากจะรู้ตัวใจ ให้กลั้นลมหายใจทดลองดู พอกลั้นลมหายใจดูก็จะรู้ว่ามันไม่มีอะไรเลย คำว่า **ไม่มี** นั่นน่ะมันก็ยังมีความรู้สึกปรากฏว่ามีตัวอยู่ ผู้ที่ปรากฏรู้สึกว่ามีอยู่นั่นแหละตัวใจ *ผู้ไม่คิด ไม่นึก ไม่รู้สึกอะไรเลย ผู้รู้เฉยๆ* **อันนั้นเป็นตัวใจ ตัวจิต** *คือ ผู้คิด ผู้นึก* ออกไปจากนั้นแหละ มันคิดมันนึก มันปรุงมันแต่ง มันจดจำนั่นนี่สารพัดทุกอย่าง ที่มีอาการมากมายอะไรออกไปก็เพราะจิตนั่นแหละ จึงหลงตัวลืมตัวเสีย ถ้ามีใจอันเดียวแล้วไม่มีอะไรมากมาย อยู่นิ่งคนเดียว

ในพระอภิธรรมท่านแสดงถึงเรื่อง จิต เจตสิก รูป นิพพาน แต่ท่านไม่พูดถึงเรื่องใจมาก ก็พูดอยู่หรอกว่า **จิตอันใด ใจอันนั้น ใจอันใด จิตอันนั้น จิตมีเจตสิกเป็นเครื่องสนับสนุน** อย่างเวลาโกรธ ถ้ามีแต่จิตเฉยๆ มันโกรธไม่รุนแรง ผู้ที่สนับสนุนความ

โกรธ มีความเคียดแค้นอะไรต่างๆ จนกระทั่งพยาบาทอาฆาต นั่นแหละมันเป็นเจตสิก บุญกุศลต่างๆ เกิดขึ้นก็เพราะเจตสิกสนับสนุน ถ้าหากไม่มีเครื่องสนับสนุน มันก็ไม่แรง ไม่มีพลัง **พลังของใจก็คือเจตสิก** เจตสิกนี่แหละวุ่นวี่วุ่นวายสารพัดทุกอย่าง ปรุงแต่งนั่นนี่อะไรต่างๆ หลายเรื่องหลายอย่าง ก็เลยลืมตัว เลยไม่หยุดไม่ยั้ง ไม่เข้าถึงใจสักที

ดังนั้น ถ้าหากอยากจะรู้ถึงเรื่องใจ ก็ทำอย่างที่พูดมาแล้ว คือให้กลั้นลมหายใจ ดูว่าตัวใจแท้มันเป็นอย่างไร พอกลั้นลมหายใจเท่านั้น อาการวุ่นวี่วุ่นวายต่างๆ เงียบหายเลย แต่ก็ยังมีผู้รู้ว่า เงียบ เฉย เป็นกลางๆ ไม่โอนเอียงข้างโน้นข้างนี้ ไม่ดีไม่ชั่ว ไม่หยาบไม่ละเอียด อันนั้นเรียกว่า ใจ **ใจคือตัวกลาง**

ถ้าจะถามว่า *ใจของคนอยู่ที่ไหนล่ะ* ก็มักจะชี้เข้ามาที่ท่ามกลางอก แต่แท้ที่จริงหาได้อยู่ที่ตรงนั้นไม่ อยู่ทั่วไปหมด ที่ปลายมือ ปลายเท้า ปลายผมก็มี ใจนั้นแหละไปอยู่ ความเจ็บปวดมันอยู่ตรงไหน ใจมันก็ไปหาตรงนั้นแหละ แม้ที่ต้นไม้ เราเอาใจไปใส่ต้นไม้ไว้มันก็ยังอยู่ พวกฝรั่งเขาหัดจนต้นไม้สั่นสะเทือนเพราะใจไปอยู่ แต่เราไม่หัดอย่างนั้นหรอก เราหัดดูให้มันเห็นใจของจริง ตัวใจเดิมแท้ๆ เฉยๆ นี่แหละ

ส่วนจิตนั้นคิดนึกสารพัดทุกอย่างไม่มีขอบเขต **จิต** *แปลว่า* **ผู้คิด ผู้นึก** ในทางธรรมะท่านว่า **มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา** *ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน* **มโนเสฏฺฐา มโนมยา** *ใจเป็นของประเสริฐ สำเร็จแล้วด้วยใจ* **มนสา เจ ปสนฺเนน ภาสติ วา กโรติ วา** *แม้จะพูดจะจาสารพัดทุกอย่าง ใจนั่นแหละเป็นคนถึงก่อน แล้วจึงค่อยพูดค่อยจาได้*

พูดถึงเรื่องจิตก็มี **ปภสฺสรมิทํ จิตฺตํ ตญฺจ โข อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ อุปกฺกิลิฏฺฐํ** *จิตเป็นของผ่องใสสะอาดอยู่ตลอดเวลา อาคันตุกกิเลสต่างหากที่ทำให้จิตเศร้าหมอง* ก็จิตนั่นแหละที่ไปคิดไปนึก ไปปรุงไปแต่ง ไปชวนเอากิเลสมา ถ้าหากว่าจิตไม่ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา เราจะทำความสะอาดไม่ได้ดอก ของไม่สะอาด ธรรมชาติของมันเป็นของสกปรก เราจะไปทำอย่างไรมันก็ไม่สะอาดได้ อย่างเช่นแร่เหล็กก็ดี หรือแร่ทองก็ดี ที่มันตกอยู่ในดิน มันไม่ทันสะอาด จะทำอย่างไรมันก็ไม่สะอาด ต้องเอามันมาหลอม มาหล่อให้มันเป็นก้อนเป็นกลุ่มแล้วจึงค่อยสะอาด เพชรนิลจินดาที่ตกอยู่ในดิน

ธรรมชาติมันใสสะอาดอยู่แต่เดิมมาแล้ว มันมัวหมองก็เพียงแต่อาคันตุกกิเลสมาหุ้มห่อ ถ้าขัดอันนั้นออก เจียระไนเอาออกหมดแล้ว มันก็ใสแจ๋วตามเดิม ของใสมันเป็นอย่างนั้น

จิตธรรมชาติเป็นของผ่องใส อาคันตุกกิเลสมันพาให้เศร้าหมอง ท่านจึงทำให้สะอาดได้ ที่มาหัดทำสมาธิภาวนานี่ ก็ทำเพื่อขัดเกลาให้กิเลสหมดสิ้นไป เพื่อให้มันใสสะอาดคืนตามสภาพเดิม ถ้าไม่รู้จักเรื่องจิต เรื่องใจ ก็ไม่รู้จะไปชำระตรงไหน ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นของใสสะอาด ใจนั่นเองเป็นของใสสะอาด เหมือนกับเพชร เรามาขัดเพชรเจียระไนเอาอาคันตุกกิเลสที่หุ้มห่อออก มันก็ใสสะอาดผ่องใสขึ้นมาละซี ถ้าไม่รู้จักเพชร ไม่รู้จักใจ จะไปเอาอะไรมาทำความใสสะอาด

อาคันตุกกิเลสมีหลายอย่าง เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เวลาโกรธ ความโกรธนั่นแหละหนาแน่นทึบหุ้มห่อปกปิดจนกระทั่งไม่เห็นตัว เวลาเราโกรธเคือง เราไม่รู้สึกตัวดอก ไม่ทราบว่าเราโกรธ มีแต่หน้าบึ้ง หน้าเบี้ยว หน้ายักษ์ หน้ามาร เห็นอาการภายนอกเท่านั้น ใจนะไม่ทราบว่าอยู่ไหนกัน ขุ่นมัว เศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา ต่อเมื่อหายจากโกรธ ใจค่อยใสสะอาดรู้ตัวขึ้นมาล่ะคราวนี้ ถ้าไม่รู้ตัว มันก็ยากเหมือนกัน ไม่ทราบว่าจะไปทำอย่างไร คนเราถ้าหากไม่รู้ตัวแล้ว สอนเท่าไหร่ก็ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ สอนเท่าไหร่ก็สอนไปเถิดไม่เข้าใจ โบราณท่านว่า **มันหนา** *ไม่ใช่หนาอะไร* **กิเลสมันหนา** ถ้าหากว่าใจสะอาดแล้ว มันคอยรับธรรมะ พูดนิดหน่อยก็เข้าใจ รู้เรื่องได้ ถ้าหากว่ากิเลสมันหนาทึบอยู่นั้น มีผู้มาพูดตักเตือน แทนที่จะเข้าใจ เลยกลับโกรธยิ่งกว่าเก่า เขาทำดีก็หาว่าเขาเยาะเย้ย เขาทำชั่วก็ยิ่งซ้ำร้ายลงไปกว่าเก่า เลยไม่มีดีซักอย่าง

เหตุนั้น ทุกคนที่มาปฏิบัติฝึกหัดภาวนาที่นี่ก็เพื่อต้องการชำระใจของตน จึงขอให้เข้าใจเรื่องใจเรื่องจิต ให้เห็นจิตเห็นใจของตน จิตเป็นอย่างไร ใจเป็นอย่างไร *ความรู้เรื่องของจิตของใจนี้แหละเรียกว่า* **วิชชา** การที่รู้ใจของตนนั้นเป็นวิชชาเกิดขึ้นแล้ว เป็นปัญญาเกิดขึ้นมาแล้ว จะไปหาปัญญา วิชชา ที่ไหนอีก มันมีอยู่นั่นแล้วไม่รู้ตัว ความรู้ตัวรู้ตนนั่นมันแสนวิเศษแล้วนะ จะไปหาที่ไหนอีก ถ้ารู้ตัวรู้ตนมันก็กลับตัว

กลับตนได้ซี เข้าหมู่ เข้าสังคมได้ซี ถ้าไม่รู้ตัวล่ะก็ไปหน้าเดียว ใครจะว่าอย่างไรก็ไม่ยอมใครหมด นานหนักเข้าก็อยู่กับหมู่กับเพื่อนไม่ได้ คบค้าสมาคมกับใครก็ไม่ได้ ก็ยิ่งไปกันใหญ่ ยิ่งโกรธ ยิ่งน้อยใจ ไม่เห็นตัวเอง เมื่อไม่รู้ตัวก็แก้ไขไม่ได้ จึงขอให้พิจารณาถึงเรื่องของตัวเองนี่แหละ มันมีผิดตรงไหน ไม่ถูกตรงไหน เมื่อรู้ตัวแล้วแก้ไขไปก็หมดเรื่อง คนเราที่อยู่กับหมู่เพื่อนไม่ได้ก็เพราะเหตุนี้นี่เอง

อาตมาเคยไปเที่ยวป่าอยู่กับพวกมูเซอร์ คนพวกนี้มองเห็นได้ชัดว่าคนไหนไม่ถูกหมู่เพื่อน หมู่เขาทิ้งหมด ต้องอยู่คนเดียวในป่า ไม่ต้องมีใครบอกหรอก รู้ตัวเลยทีเดียวแหละ ไอ้นี่มันเข้าเพื่อนไม่ได้ หมู่เพื่อนเขาไม่ชอบ มันก็ขนของมีผ้าผ่อน ๑ หรือ ๒ ตัว ก็เปิดหนีไปเลย ไปไม่ไกลดอก ไปนอนอยู่นอกบ้านนั่นแหละ ถ้าหากพวกเราทำได้อย่างนั้นก็จะเป็นการดีมาก เป็นการทรมานตัวอยู่ในตัวนี่แหละ

จึงขอให้พิจารณาตัวเองทุกคน ถ้าหากว่าเห็นตัวรู้ตัวอย่างนี้ตลอดเวลา จึงค่อยดีขึ้นมา เข้าหมู่เข้าคณะเขาได้ การฝึกหัดปฏิบัติทุกสิ่งทุกประการก็เพื่อฝึกหัดดัดกายวาจาใจ หัดทำสมาธิภาวนาก็เพื่อชำระจิตใจให้ใสสะอาด เอาล่ะเท่านั้นแหละ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ให้กำหนดพิจารณาถึงเรื่องใจ ให้เข้าใจเรื่องใจเสียก่อน ให้รู้เรื่องของใจของจิตว่ามันมีอาการแตกต่างกันอย่างไร ก็ให้รู้เรื่องของมัน

จิตและใจนี้เปรียบเหมือนกับน้ำ ธรรมดาน้ำไหลเอื่อยอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ทั้งแล้ง ทั้งฝน และมันแตกออกเป็นปลีก เป็นย่อย เป็นคลื่นระลอก แล้วก็เป็นก้อนขึ้นมา แล้วก็แตกปุ๊ออกไป เป็นคลื่นก็น้ำนั่นแหละเป็นคลื่น เป็นก้อนก็น้ำนั่นแหละเป็นก้อน เป็นฟองก็น้ำนั่นแหละเป็นฟอง แล้วก็แตกสลายออกไป แต่เขาเรียกว่าก้อน ว่าคลื่น ว่าฟอง ว่าอะไรต่างๆ มันก็เกิดแต่น้ำนั่นแหละ ใจก็คือน้ำ อาการที่เป็นคลื่น เป็นฟองฝอย หรือเป็นระลอกอะไรต่างๆ คือจิต มันก็เกิดจากน้ำอันเดียวกันนั่นแหละ

ที่เรียกว่าใจ ว่าจิต เป็น ๒ อย่าง ก็เพราะว่ามันมีอาการแตกต่างกัน ถ้าไม่มีอาการแตกต่างกัน ท่านก็ไม่เรียกดอก

ถ้าเราอยากจะรู้ อยากจะเห็นตัวใจ อยากเห็นตัวจิต จะต้องเห็นตัวใจเสียก่อน ของที่มันเฉยๆ นั่นแหละตัวใจ ถ้ามันเกิดเป็นคลื่น เป็นระลอก เป็นฟอง เป็นก้อนอะไรต่างๆ ขึ้นมา ก็เห็นง่ายล่ะคราวนี้ เมื่อเห็นอาการของจิตไปต่างๆ แล้วก็ปล่อยวางเรื่องนั้น ถึงไม่ปล่อยมันก็ปล่อย ถึงไม่วางมันก็วาง มันเป็นเรื่องเกิดดับ เกิดดับ เป็นสารพัดทุกสิ่งทุกอย่าง มันเกิดดับให้เห็น เป็นน้ำไปตามเดิม เราก็จะไม่ไปยึดเอา และก็จะไม่ส่งขึ้น คือไม่ส่งจิตตามมัน ให้เข้าหาตัวใจตามเดิม หรือหากว่ามันไม่เข้าหาก็ต้องน้อมเข้ามาหาตัวใจ ให้อยู่นิ่งเฉย นี่แหละความสุขเกิดจากสมาธิภาวนาที่เราจะได้รับ ถ้าไม่มีความสงบ สุข นิ่ง เฉย ทำความเพียรภาวนาก็ไม่มีประโยชน์อะไร เราเอาประโยชน์เพียงแค่นั้นเสียก่อน ทำให้มันชำนิชำนาญ ให้มันอยู่ได้นานเท่าไรยิ่งดี ถ้าอยู่นานก็ได้ชื่อว่ามีความสุขนาน ได้ครู่หนึ่งขณะหนึ่งก็ได้ชื่อว่ามีความสุขน้อยเพียงครู่เพียงขณะ ทำอย่างนั้นบ่อยๆ จะหัดได้ละคราวนี้ เรียกว่าหัดจิตได้ จะให้อยู่นานเท่าใดก็ได้ ถึงมีเรื่องอะไรมากระทบจิต มันยุ่ง มันชวนวุ่นวาย ก็ให้เข้ามาหาใจ ให้มาสะกดอยู่กับใจ

ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ชำนิชำนาญ เราก็สามารถที่จะอยู่ได้ในหมู่คณะ หรือจะอยู่ในที่ไหนก็อยู่ได้ เรามาหัดตรงนี้แหละ หัดเพื่อความอยู่รอดของเรา เพื่อความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา เพื่อความอยู่รอดปลอดภัย ถ้าไม่อย่างนั้นก็ยุ่งอยู่ตลอดเวลาหาความสงบสุขไม่ได้ในชีวิตอันนี้เลย มีแต่ทุกข์หาสุขไม่ได้เลย ความสุขความสบายอยู่ตรงนี้แหละ ไม่ต้องไปพูดถึงเรื่องมรรคผลนิพพานหรอก ถึงนิพพานนั้นไม่ทราบว่านิพพานอยู่ตรงไหน เราหาความสุขได้แล้วก็แล้วกัน ชีวิตมันลำบากเหลือเกิน ทุกข์ยากเหลือเกิน เราเกิดมาในโลกนี้ได้พบความสุขเห็นความสุขเท่านั้นก็พอแล้ว มรรคผลนิพพานอยู่ไหนก็ช่างเถอะ

เอ้า ทำความเพียร

หลักการภาวนา - ใจ

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๒๙ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๔

วันนี้จะอธิบายถึงเรื่องหลักของโลก หลักของธรรม ในการทำกิจการงานทั้งปวง มันต้องมีหลักจึงจะมั่นคง ถ้าไม่มีหลักมันก็เหลวไหล โลกถ้าไม่มีใจ มันก็ตั้งอยู่ไม่ได้ ธรรมถ้าไม่มีใจ มันก็ตั้งอยู่ไม่ได้เหมือนกัน ใจเป็นของสำคัญ ถ้าพูดถึงเรื่องใจแล้ว มักจะเข้าใจกันว่าเป็นเรื่องของกัมมัฏฐาน แต่แท้ที่จริงแล้วไม่ใช่เช่นนั้น *เรื่องของพุทธศาสนาทั้งหมดต้องพูดถึงเรื่องใจทั้งนั้น อย่างจะทำบุญทำทาน ก็ต้องมีกุศลเจตนา ก็เป็นเรื่องใจ รักษาศีลก็วิรัติเจตนา เจตนาก็คือใจ ทำสมาธิภาวนา ก็คือสำรวมใจให้เป็นเอกัคคตารมณ์ ก็ใจนั่นแหละ ปัญญาเกิดขึ้นรอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็ใจนั่นเองรอบรู้* เหตุนั้นจึงว่า **พระพุทธศาสนาสอนใจทั้งนั้น** แต่คนเราไม่ค่อยเข้าใจ สอนถึงเรื่องใจว่าเป็นเรื่องของกัมมัฏฐาน ว่าเป็นเรื่องของวัด ชาวบ้านไม่ต้องหรอก อย่างนี้เป็นต้น เหตุนั้น สอนศาสนาจึงสอนไม่ถูก คือไม่สอนเข้าถึงใจนั่นเอง แต่ก็พูดถึงเรื่องใจอยู่เหมือนกัน คนไม่เอาใจใส่ในการงาน คนไม่มีสติพลั้งเผลอหลงลืมทำอันนั้นอันนี้ จับจดอะไรต่างๆ ก็พูดถึงเรื่องใจเหมือนกัน แต่หากไม่เอาตัวใจจริงๆ

วันนี้จะพูดกันถึงเรื่องใจ **เรื่องสมาธิต้องหัดที่ใจก่อน** ถ้าหากเราไม่รู้จักใจ ไม่เห็นตัวใจ หัดสมาธิก็ไม่ทราบว่าจะไปหัดตรงไหน คำบริกรรมที่เราเคยอบรมมา จะเป็นอานาปานสติก็ดี พุทโธก็ดี หรืออะไรต่างๆ ก็ตาม *เราภาวนาให้ใจไปอยู่กับที่คำบริกรรม ให้จิตมันแน่วแน่อยู่กับอันนั้น คำบริกรรมนั้นเป็นเพียงสักแต่ว่าเครื่องล่อให้จิตไปรวมอยู่ที่เดียวเท่านั้น แต่แท้ที่จริงจิตมันเป็นสมาธิเต็มที่แล้ว มันปล่อยวางคำบริกรรมเอง*

ตัวตนก็ไม่มี หาย ว่างหมด แต่ถึงขนาดนั้นก็ยังไม่เห็นใจอีก เพราะไปถือเอาความว่าง ความไม่มีอะไร มันต้องมีผู้รู้อีก ที่ว่าว่าง ว่าสงบ ว่าสุข ว่าเห็นภาพนิมิตอะไรต่างๆ จึงให้ถือเอาผู้รู้นั้น ภาพนิมิตและสิ่งที่เห็นต่างๆ นั้น ใจส่งออกไปเห็น มันอยู่นอกจากใจ ใจนั้นส่งไปเห็นภาพนิมิตต่างๆ แล้วก็ติดในภาพนิมิตนั้นๆ ลืมย้อนกลับเข้ามาหาตัวจริง คือผู้รู้ แล้วเราก็จับเอาตัวจิต ตัวผู้รู้นั่น ไม่ไปหลงยึดถือสิ่งที่เห็นนั้นๆ สิ่งที่เห็นนั้นๆ ก็หายไป แต่ตัวจิตไม่ได้หายไปด้วย ถ้าหากไปยึดสิ่งที่เห็น ไม่ยึดเอาตัวจิตตัวใจ สิ่งที่เห็นนั้นหายไป ก็เลยหายไปหมด แต่มีบางคนที่หัดชำนิชำนาญจนนิมิตเกิดบ่อยๆ หรืออยู่กับนิมิตอันนั้น แต่ถ้าถามถึงความจริงแล้ว คนนั้นหาได้รู้ตัวใจไม่

ตัวใจจริงแท้น่ะมันไม่เห็นหรอก ถ้าอยากจะเห็นใจ ทดลองดูด้วยตนเองก็รู้ได้ เรากลั้นลมหายใจสักพักหนึ่ง แล้วสังเกตดูว่ามีอะไรบ้างอยู่ในนั้น บอกว่าไม่มีเลย นอกจากความเฉย อดีต อนาคต ไม่มี เฉยอยู่ตัวกลางตัวเดียว วางเฉยอยู่เท่านั้นแหละ อันนั้นแหละตัวใจ คือผู้วางเฉย แล้วก็รู้ว่าวางเฉย แต่ว่ามันอยู่ไม่ได้นาน ชั่วระยะอึดลมหายใจเท่านั้น พอระบายลมออกมาก็ส่งไปตามลมอีก สมกับที่ว่าลมหายใจจริงๆ

ถ้าจะทำสมาธิจริงๆ จังๆ แล้ว ต้องภาวนาคำบริกรรมอย่างอธิบายมาในเบื้องต้น อานาปานสติก็ดี หรือพุทโธก็ดี จนกระทั่งเห็นจิตของตนอยู่ในพุทโธหรืออยู่ในอานาปานสติ แล้วอย่าไปยึดเอาอันนั้น ให้ค้นคว้าหาตัวผู้รู้นั่นอีก ผู้นึกว่าพุทโธ ผู้นึกว่าอานาปานสติ พอจับตรงนั้นได้แล้ว ลมหายใจก็ดี หรือพุทโธก็ดี ก็จะหายไปหมด เข้าถึงตัวกลาง นั่นจึงจะเป็นของเป็นจริงแท้ อดีต อนาคต ไม่มี แล้วก็ไม่ได้คิดอะไรทั้งหมด สมกับพุทธภาษิตที่ท่านว่า **ปภสฺสรมิทํ จิตฺตํ** *จิตเป็นของเลื่อมประภัสสร กิเลสเป็นอาคันตุกะจรมาต่างหาก ไม่ใช่จรมา แต่จิตเราไปยึดเอา มันจึงกลับเข้ามามีเรื่องยุ่งเหยิงขุ่นมัว* ถ้าหากทำสมาธิภาวนา จิตจะกลับเลื่อมประภัสสรอีก จิตนี้ถ้าหากเศร้าหมองตลอดเวลา หรือเป็นสิ่งที่เศร้าหมองอยู่เดิมแล้ว ทำอย่างไรๆ มันก็ผ่องใสไม่ได้ อย่างดินเผาหรือเหล็กก็ดี มันผ่องใสไม่ได้ ขัดสักเท่าไรๆ มันก็อยู่แค่นั้น ไม่เหมือนเพชร ไม่เหมือนนิล เพชรมันของผ่องใสอยู่แล้ว ตกอยู่ในดินในน้ำ ถึงอะไรจะมาเกรอะกรังให้เศร้าหมองก็ตาม ถ้าขัดเจียระไนออกก็ใสตามเดิม

จิตของเราก็เหมือนกัน จิตของพระพุทธเจ้าและของสาวกทั้งหลายก็เหมือนกัน มันของผ่องใสมาแต่เดิม ให้ค้นหาตัวเดิมให้ได้เสียก่อน ตัวเดิมแท้ตัวนั้นจะเป็นหลักที่จะหัดทำสมาธิภาวนา ให้จับเอาผู้รู้นั้นเป็นหลักไว้เสียก่อน ถ้าไม่ได้หลักก็เหลวไหลเหมือนกัน จะทำมากี่ปีๆ ก็เหลวไหล จะทำดีวิเศษเท่าไรก็เหลวไหล ถ้าจับใจตัวตรงนั้นได้มั่นคงดีแล้ว มันหากค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่สำเร็จมรรคผลนิพพาน ลุล่วงสว่างหมดทีเดียวตามความคาดคะเนของปุถุชนคนเรา

จับใจตัวที่มันเป็นกลางให้มันสว่างไสวอยู่เสมอๆ มันเศร้าหมองก็พิจารณาให้มันผ่องใส ให้มันสะอาดอยู่อย่างนั้น กิเลสทั้งหลายมันจะค่อยหมดไป ค่อยน้อยไปหายไปและจะหมดไปเอง อย่าไปรีบร้อนเลย ทำกิเลสหมดเร็วมันก็เกิดขึ้นมาเร็วเท่านั้นซีที่เขาทำให้หมดเร็วๆ นั่นน่ะ เดี๋ยวก็เกิดขึ้นมาเร็ว ยิ่งเกิดขึ้นมามากกว่าเก่าเสียด้วยซ้ำไป เรื่องของกิเลสมันหลายอย่าง สลับซับซ้อนเหลือที่จะคณานับ จะพรรณนาไปก็หลายอย่าง ขอให้เห็นตัวใจนั้นเสียก่อน ให้ชำระตัวใจนั้นให้ผ่องใสเสียก่อน ความเศร้าหมองก็เศร้าหมองตรงนั้น ผ่องใสก็ผ่องใสตรงนั้น เศร้าหมองเพราะกิเลส ผ่องใสเพราะหมดจากกิเลส อดีต อนาคต มันก็เป็นของเศร้าหมอง เป็นกิเลสทั้งนั้น อย่าไปอยากรู้อยากเห็นอะไรต่างๆ นานาเลย รู้นั่นรู้นี่ต่างๆ หลายอย่าง หากจะรู้มันรู้ของมันเองหรอกเห็นเทพบุตร เทพธิดา อินทร์ พรหม นรก สวรรค์ เห็นโน่นเห็นนี่ อะไรต่างๆ ไปใหญ่โต เห็นก็มาเศร้าหมองใจนั่นแหละ ใจไปอยู่กับเรื่องที่เห็นนั่น ยินดีพอใจกับเรื่องนั้นเข้าใจว่าจิตผ่องใสจึงค่อยเห็น แต่ที่เห็นนั้นเห็นอดีต อนาคต มันเป็นสัญญาไม่ใช่หรือสัญญาความจดจำ เราจำไว้แต่ก่อนจะไม่จำอย่างไร อย่างเห็นเทพบุตร เทพธิดา อย่างกับรูปภาพที่เราเคยเห็นในโบสถ์นั่นแหละ เห็นนรกสวรรค์ก็เห็นอย่างภาพที่เขาเขียนไว้นั่นแหละ เมื่อเห็นแล้วจิตไม่เห็นผ่องใสอะไรขึ้นมาเลย เราทำใจให้ผ่องใสเท่านั้นล่ะก็หมดเรื่อง ถูกต้องตามพระพุทธศาสนาคำสั่งสอนไว้แล้ว **ตัวใจตัวนั้นเป็นของสำคัญให้พิจารณาให้ลึกซึ้ง และให้ยึดเป็นหลักไว้**

ใจ กับ จิต มันต่างกัน *จิตอันหนึ่ง สติอันหนึ่ง อันเดียวกันนั่นแหละ แต่ลักษณะมันต่างกัน* **จิต** *คือผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง* **ใจ** *น่ะไม่คิด แต่ไปเรียกว่า* **จิต สติ** *คือ*

ความตั้งใจให้มั่น หรือผู้รักษา นั่นก็แปลว่าใจอยู่แล้ว ก็ตั้งมั่นลงไป ปัญญาที่รอบรู้ก็รู้ตัวใจนั่นอีก ถ้ามีใจจะไม่มีปัญญาอย่างไร

ใจเป็นของกลาง อยู่ตรงกลางๆ ไม่มีบาปมีบุญ ไม่มีดีมีชั่ว มันจึงผ่องใส ไม่มีอดีตอนาคต สารพัดทุกอย่างไม่มีทั้งหมด ถ้าหากว่าตั้งใจอยู่ตรงกลางแล้ว ทำความรู้สึกเฉยๆ เราหัดได้อย่างนี้มันจะได้ไม่พาให้เรากวัดแกว่งไปในที่ต่างๆ จะให้มันคิดก็ได้ ไม่ให้คิดก็ได้ อยู่ในบังคับของตนแล้ว ถ้าอยากจะให้คิดก็คิด มันมีสติรู้ตัวรู้เรื่องอยู่ทุกอย่าง ถ้าไม่คิดมันก็เฉย ให้รู้จักว่ามันเฉยอยู่ นั่นแหละจึงว่าใจเป็นของเรา แต่หากบังคับจิตไม่ได้ ให้จิตบังคับตนเอง ทุกสิ่งทุกอย่างมันเดือดร้อนวุ่นวายเพราะจิต ใจเป็นจิตอย่างที่ได้อธิบายให้ฟังมาแล้ว ถ้ากลับมาเป็นใจแล้วไม่มีอะไร อย่างเราคิดโกรธคนอื่นใครก็ตามที่เราไม่ชอบใจ จิตมันไปคิดไม่พอใจ น้อยใจ โทมนัส คับแค้นใจ อะไรต่างๆ กับคนอื่น ถ้าเอาใจให้เป็นกลางๆ แล้ว เรื่องอย่างนั้นก็ไม่มี ไม่เดือดร้อนวุ่นวายอะไร จึงว่า**เอาสติไปรักษาจิต ควบคุมจิต จึงจะเข้ามาเป็นตัวกลางเพื่อเป็นใจได้ หลักของการภาวนาต้องอาศัยอันนี้จึงจะได้หลักมั่นคง ถ้าไม่มีหลักแล้วก็จะไม่มั่นคง**

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

จงตั้งใจทำใจให้กลางๆ เบื้องต้นให้ค่อยทำใจนั้นให้เย็นลงๆ โดยสม่ำเสมอ อย่าคิดหน้าคิดหลัง ให้ปล่อยวางไว้เฉยๆ ให้เป็นกลางๆ ก็จะเข้าถึงตัวกลางนั้น แต่มันไม่อยู่นาน เมื่อตัวกลางๆ เลือนไปแล้ว นึกเอาคำบริกรรมที่เราพอใจจะเอา เช่น พุทโธ หรืออานาปานสติ ใส่ที่ตรงกลางนั่นล่ะ ไม่ต้องเอาไว้ตรงหัวใจหรอก ใจมันอยู่ที่ไหนๆ ก็เหมือนกันหมด

จิตเมื่อมันอยู่แน่วแน่เต็มที่แล้ว รักษาให้อยู่นานๆ เดี๋ยวเดียวคำบริกรรมมันก็จะหายไป อย่าไปนึกถึงมันอีก ให้กำหนดเอาผู้ที่เรานึกว่าพุทโธ หรืออานาปานสติ พิจารณาเอาตัวนั้น ถ้ายังไม่ทันอยู่ มันจะถอนออกมาอีก เมื่อถอนออกมาแล้วก็วุ่นวี่

วุ่นวายไปตามเรื่อง ให้เอาพุทโธนั้นมาไว้ที่ตรงกลางนั้นอีก มันต้องพยายามทำอยู่อย่างนี้แหละ จนกว่ามันจะวางลงได้ กว่าที่มันจะสงบนิ่งแน่วไม่ใช่ของง่ายๆ ของยากแสนยากสำหรับผู้ยังไม่ทันเป็น ถ้าผู้เป็นแล้วล่ะ นิดเดียวจับตัวใจได้เลย จับได้แล้วก็ให้พิจารณาอย่างนั้นอยู่ อย่าไปท้อถอย

ชีวิตความเป็นอยู่ของเรายังมีอยู่ มันจะต้องกระสับกระส่ายวุ่นวายไปในที่ต่างๆ แต่หากว่าเราเข้าใจตามเป็นจริง คือเห็นตามเป็นจริงหมดว่า สิ่งวุ่นวี่วุ่นวายนั้นไม่ใช่ใจ มันจิตต่างหากที่วุ่นวายเอา แต่ตัวใจแท้มันเฉย เข้าถึงใจอยู่เสมอๆ อย่างนี้ ถ้าให้มันชำนิชำนาญแล้ว ต่อไปก็จะสบายหรอก ถ้าชำนาญแล้วสบาย จะทำอะไรๆ อยู่ก็สบายทั้งหมด ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ด้วยความสงบ

สงบอย่างไรจึงทำการงานได้ **มันหากสงบด้วยตนเองหรอก** พูดไปก็ไม่รู้เรื่องกันหรอกกับคนอื่น คนไหนที่ทำความสงบแล้วหากรู้ด้วยตนเอง จะอยู่จะกิน จะไปจะมา จะพูดจะจา มันสักแต่ว่า มันไม่ได้กังวลเกี่ยวข้องกับของพรรค์นั้น ความสงบมันอยู่ต่างหาก การกระทำ การพูดจาปราศรัยต่างๆ เป็นอาการกิริยา เรายังมีชีวิตอยู่ก็ต้องทำไปตามเรื่อง คนเราต้องให้มันมีภายนอกภายใน ภายในคือความสงบ ภายนอกคือสิ่งที่วุ่นวี่วุ่นวายกระสับกระส่ายเดือดร้อนทั้งนั้น เรียกว่าของภายนอก แต่ว่าความสงบภายในมันมี อันนั้นเรียกว่าคนมีศาสนาอยู่ในตัว เป็นโลกแท้

จงตั้งใจภาวนา ดังอธิบายมานี้

การทำลายเรือนของอุปาทาน

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย
วันที่ ๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๔

วันนี้เป็นวันปวารณาออกพรรษา ชาวบ้านเรียกว่า **วันออกพรรษา** พระภิกษุสามเณรท่านปวารณาซึ่งกันและกัน ภิกษุทั้งหลายบรรดาที่จำพรรษาอยู่ด้วยกันนั้น เวลาจะออกพรรษาจะต้องปวารณาซึ่งกันและกัน หมายความว่า ในวันนี้มีพระพุทธานุญาตให้พระภิกษุทั้งพระผู้ใหญ่พระผู้น้อยต่างกล่าวคำขอให้ช่วยตักเตือนกัน ความว่า *ข้าพเจ้าขอปวารณาต่อสงฆ์ ด้วยได้เห็นก็ดี ได้ยินได้ฟังก็ดี หรือด้วยความรังเกียจอะไรต่างๆ ก็ดี ในการประพฤติปฏิบัติ ขอให้ช่วยตักเตือนว่ากล่าวด้วยความเอ็นดูแก่ข้าพเจ้า* เมื่อออกพรรษาแล้วก็เที่ยวสัญจรไปในที่ต่างๆ จะต้องห่างเหินไกลกันไป เหตุฉะนั้น จะต้องปวารณาซึ่งกันและกันไว้ ข้อสำคัญที่สุดคือปวารณากันได้ แต่ตามความหมายของชาวบ้าน คำว่า **ออกพรรษา** ก็ตรงกันกับออกพรรษานั่นแหละ เมื่ออยู่พรรษาครบไตรมาส ๓ เดือนนี้แล้ว จะต้องออกเที่ยวสัญจรไปในที่ต่างๆ คือ ออกจากวัดแล้วก็เที่ยวไปในที่ต่างๆ ตามภารกิจของตนที่จะต้องทำ

คำว่า **“ออก”** ในที่นี้หมายความกว้าง อะไรทั้งหมดมันออกไปแล้วมันต้องแปรสภาพ แปรสภาพของเก่า อย่างปลีกล้วย มันออกจากต้นมันแล้วมันก็ออกเป็นปลีเป็นลูกเป็นผล ลูกไม้ผลไม้อะไรต่างๆ ก็ตามเถอะ ออกดอกออกผล มันต้องออกจากต้นเดิมออกไป พระเจ้าพระสงฆ์ท่านออกพรรษา ท่านก็แปรไป สึกไปเป็นฆราวาส

นั่นมันก็แปรไป มันก็ถูกเหมือนกัน อย่างชาวบ้านระหว่างอยู่ในพรรษา บางคนอดเหล้า รักษาศีล ครั้นออกพรรษาแล้วดื่มเหล้าอีก ยิ่งเอามากกว่าเก่าอย่างงั้นก็มี นั่นแหละ มันแปรสภาพเดิมไป ของเดิมมันอยู่คงที่ ครั้นแปรไปแล้วมันต้องแปรสภาพออกไป อย่างนั้น

แต่ว่าท่านผู้มีปัญญาฉลาดเฉียบแหลมทั้งหลายไม่แปรสภาพไป อยู่ในพรรษาก็เท่าเก่า ออกพรรษาก็เท่าเก่า ธรรมเป็นของเก่าเท่าเดิมปกติคงที่ ถ้าถึงธรรมะแล้วไม่แปรสภาพไปไหน ในพรรษาก็อย่างนั้น ออกนอกพรรษาก็อย่างนั้น ไปที่ไหนๆ ปฏิบัติธรรมของตนอยู่ตลอดเวลา อันนั้นท่านผู้มีปัญญาฉลาด ท่านไม่แปรสภาพไปตาม

เหตุฉะนั้น วันนี้จะอธิบายถึงเรื่องความแปรสภาพ เรียกว่าทำลายเรือนของอุปาทาน อุปาทานมันยึดมั่นถือมั่น คราวนี้จะทำลายมัน คือแปรสภาพมันออกไป

เรือนคืออะไร **ตัณหา** *คือ ความปรุงความแต่ง* **อุปาทาน** *คือ ความยึด* ยึดอะไรก็ยึดร่างกายนี่แหละ อวิชชาเป็นนายช่างใหญ่โตมโหฬาร ก็สร้างบ้านสร้างเรือนขึ้นมา คือตัวของเรา ดังนั้นก็มายึดอันนี้อยู่ ยึดมั่นถือมั่นว่าตนว่าตัว ดังนั้นทำลายเสียวันนี้ไหนๆ ก็ออกพรรษาแล้ว ทำลายเสียให้หมด อย่าให้มันอยู่ในสภาพเดิม อย่าให้มันถือสภาพเดิมไว้

ทำลายคือยังไง **แยกกระจายออกไป อย่าให้มีตัว** *เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ* **แยกเป็นชิ้นเป็นส่วนออกไป** ทุกๆ คนลองหลับตานึกคิด ลองดูว่าอวัยวะทุกชิ้นทุกส่วนในตัวของเรานี่ ผมก็แยกออกไปส่วนหนึ่ง ขนก็แยกออกไปเป็นส่วนหนึ่ง เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก แยกออกไปเป็นส่วนๆ ตลอดถึง ตับ ไต ลำไส้น้อย ลำไส้ใหญ่ จนถึงเครื่องในหมด แยกออกไปเป็นอันๆ แยกออกไปเป็นส่วนๆ ตัวคนไม่มี หมดตัวคน คนเลยไม่มี สิ่งทั้งปวงหมดกระจัดกระจายออกไปแล้ว ไม่มีทั้งนั้น ถ้าหากคิดพิจารณาโดยเฉพาะ เรียก **สรีรยนต์** คือตัวคนเราเป็นสรีรยนต์ เครื่องจักรกลอันหนึ่ง เป็นเครื่องยนต์เครื่องใช้อันหนึ่งเหมือนกัน อย่างพระพุทธเจ้าท่านเทศนา พระสาวกทั้งหลายท่านเห็นกันแล้ว ท่านไม่ได้ทักกันว่า ท่านสบายดีหรืออย่างนั้นอย่างนี้ ท่านบอกว่า

สรีรยนฺตํ จตุจกฺกํ นวทฺวารํ ขมนียํ แปลว่า *ร่ายกายท่านมีจักร ๔ มีทวาร ๙ ท่านอดกลั้นอยู่หรือ* ท่านพูดว่าอย่างนั้น ท่านไม่ได้ทักกันว่า *ท่านสบายดีหรือ* คำว่า **สบาย** *ไม่มี* ว่าอดกลั้นก็ว่า *อดกลั้นอยู่หรือ* ว่าอย่างนั้น **จักร ๔** *จะเรียกแทน* **ธาตุ ๔** หรือ **อิริยาบถ ๔** ก็ได้ มันเปลี่ยนอยู่อย่างนั้นแหละ **นวทฺวารํ** *มีทวาร* ๙ คือ มี **ตา ๒ หู ๒ ทวารหนัก ทวารเบา มีจมูก มีปาก** *เรียกว่าทวาร ๙* **ขมนียํ** พึงอดกลั้นอยู่หรือ ท่านไม่ว่าสบาย แต่ว่าอดกลั้นอยู่ไม่ได้ก็ต้องตาย ที่อดกลั้นอยู่ได้วันหนึ่งๆ นั่นน่ะ เรียกว่ายังไม่ทันตาย

คนที่เกิดมาในโลกนี้ทั้งหมด ไม่มีใครดอกที่จะได้รับความสบาย ใครๆ ก็ใฝ่หาแต่ความสุขความสบาย แต่ไม่มี ที่เกิดขึ้นมาแล้วน่ะทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์น้อยทุกข์ใหญ่ ทุกข์สารพัดสิ่งทุกอย่าง เป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น ทุกข์นี้เกิดขึ้นมาแล้วแปรสภาพเป็นทุกข์อื่นอีกต่อไป แล้วทุกข์อันนั้นก็เกิดขึ้นมาอีก อย่างเรานี่นั่งอยู่อย่างนี้เป็นทุกข์เบื้องต้น นานหนักเข้าก็เป็นทุกข์มันไม่ไหว ต้องพลิกโน่นพลิกนี่ ทนไม่ไหวก็ต้องเดิน ทุกข์นั่งก็หมดไป เดินก็เป็นทุกข์ เดินไปเดินมาทุกข์หนักเข้าจนเหนื่อย เหนื่อยก็ต้องลงนอน นอนนานหนักเข้าก็ต้องยืน ยืนนานหนักเข้าก็ทุกข์อีก ก็ต้องลงนั่ง เดิน นอน เปลี่ยนอิริยาบถทั้งสี่นี่แหละ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา *แท้ที่จริงอิริยาบถทั้งสี่นี้ก็คือทุกข์ แต่พวกเราไม่พิจารณาทุกข์ ไม่เห็นทุกข์สักที พอมันหายจากทุกข์นี้ ทุกข์อื่นก็เกิดขึ้นมาอีก เปลี่ยนอิริยาบถแต่ละอิริยาบถนี่แหละเป็นทุกข์ๆ ทั้งนั้นแหละ ไม่มีใครหรอกที่จะเป็นสุข ท่านจึงใช้คำว่าว่า* **ขมนิยํ** *พึงอดกลั้นอยู่หรือ*

เมื่อเราพิจารณาถึงเรื่องอิริยาบถทั้งสี่แล้ว มาพิจารณาถึงเรื่องกายอีก อย่างที่อธิบายให้ฟังแล้ว แยกเป็นสัดส่วนออกไปอย่าง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูก นี่เป็นธาตุดิน น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำหนอง อะไรต่างๆ เหล่านั้นเป็นธาตุน้ำ ธาตุทั้งสองนี้เป็นแม่บทของธาตุลมและธาตุไฟ ธาตุลมและธาตุไฟมองไม่เห็นหรอก แต่ว่าธาตุดินและน้ำมีอยู่ตราบใด ธาตุลมและไฟมาอาศัยธาตุทั้งสองนี้ทั้งนั้น

แล้วก็น่าแปลกนะ ตัวของเรามันทำการทำงานต่างๆ เรียบร้อยหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เราตกแต่งปรุงอาหารมาบริโภค เปิบเข้าไปในปาก ก็หมดเรื่องของเราที่จะต้องทำ นอกจากนั้นมันจัดการทำเองของมันหรอก จัดการตั้งแต่เคี้ยว กลืน กิน ลงไปในกระเพาะ

ออกไปตามลำไส้ ซึมซาบเข้าไปในร่างกายสารพัดทุกอย่าง ซึมซาบไปเอง เราไม่ได้ไปจัดการ เราเพียงแต่แต่งอาหารแล้วเปิบเข้าปากไปเท่านั้น แล้วก็แล้วกัน มันจัดการแปรสภาพไปเป็นน้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำมูตร แตกต่างหลายอย่างหลายประการ ไปหล่อเลี้ยงหมดทุกชิ้นส่วน มันไปของมันเองต่างหาก ตั้งแต่พื้นเท้าถึงปลายผม เรียกว่าเป็นเครื่องจักร แต่เมื่อแยกออกไปแล้ว ไม่มีตนไม่มีตัวหรอก เครื่องในนั่นน่ะก็อยู่ในท้องนั่นแหละทั้งหมด มีกระเพาะอาหาร ตับ ไต ไส้ พุง มันปรุงมันแต่งไปตามหน้าที่ของมันเรียบร้อยหมดทุกสิ่งทุกอย่าง

ให้คิดพิจารณาอย่างนี้แหละ ตัวของเราก็จะหมด ตัวไม่มีอะไรเหลือเลย *การพิจารณาอย่างนี้ทำให้หมดมานะทิฐิ ไม่ถือตนถือตัว จะมีอะไรเป็นเครื่องถือตัว สภาพของมันก็ต้องเป็นอยู่อย่างนั้น มันเกิดขึ้นมาต้องเป็นอยู่อย่างนั้น เราไปถือว่าตนว่าตัวว่าเราว่าเขา จึงว่าทำลายออกให้หมดเสีย ทำลายอย่าให้มันมีชิ้น อย่าให้มันมีส่วนอยู่ในตัว ให้พิจารณาให้เห็นอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา*

ไหนๆ เราก็เข้าพรรษาและจะออกพรรษาแล้ว วันนี้ล่ะมันออกพรรษาแล้ว ก็กระจายออกไป ไปตามธุระภาระหน้าที่ของตน ท่องเที่ยวสัญจรไปในที่ต่างๆ หรือทำภารกิจทั้งปวงหมด แล้วมาทำลายมันให้หมดเสียไม่ให้มีในตัวของเรา เราก็จะอยู่เย็นเป็นสุข อันนี้แหละเป็นเครื่องอยู่ เมื่อเรากระจายมันออกไปแล้ว ไม่มีเครื่องยึดเครื่องถือ มันก็เบา มันก็สงบ มันก็เย็น มันก็เป็นภาวนาสมาธิเท่านั้นนะซี จะไปเอาอะไรอีก

เอาล่ะ อธิบายเท่านั้นละ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

การนั่งสมาธิ ต้องพิจารณาทำจิตให้อยู่ในอารมณ์อันเดียวเสียก่อน มันจะเป็นฌานหรือเป็นสมาธิก็ตามเถิด ขอให้พิจารณาอันเดียว เอกัคคตารมณ์ คือให้มีอารมณ์อันเดียว ให้มันนิ่งแน่วลงอันเดียว อย่างพิจารณาเกสา ก็พิจารณาเฉพาะผมอันเดียว ผมมันเกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่บนหัว เกิดขึ้นที่ขุมขน ต้นตอของมันเกิดจากปุพโพโลหิต และมีน้ำเน่าขาวๆ อยู่โคนผมนั่น มันค่อยงอกออกมาจากนั่นแหละ แล้วจึงค่อยยาวออกไป คนตายแล้วทำไมผมจึงยาว ก็งอกนะซี น้ำเหลืองมันยังมีหล่อเลี้ยงอยู่ มันก็ยาวขึ้น จะไปอัศจรรย์อะไรว่าคนตายแล้วทำไมผมจึงยาว

พิจารณาผมเส้นเดียวเท่านั้นแหละ ผมมันงอกขึ้นมาแล้วก็ยาวออกไปโดยลำดับ ทางในมันเป็นรูให้อากาศออกไปได้เหมือนกัน ผมมันเรียวทั้งสองข้าง ตรงกลางมันใหญ่ มันเกิดขึ้นมาแล้วมันก็ต้องร่วงหลุดไปแปรสภาพเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ เหมือนกัน ผมเกิดจากธาตุดิน ก็ลองคิดดูว่ามันเกิดขึ้นมายังไง ธรรมดาหัวหรือศีรษะของเราเป็นธาตุดิน มันเป็นเนื้อหนัง เป็นกระดูก แต่ทำไมจึงเกิดเป็นผมขึ้นมาได้ ก็เหมือนกับต้นหญ้าที่มันเกิดจากดิน ดินก็เป็นดินแท้ๆ ทำไมมันจึงเกิดต้นหญ้าขึ้นมาได้ นั่นเพราะสภาพมันเป็นอย่างนั้น มันแปรสภาพเป็นไปอย่างอธิบายให้ฟังเมื่อตะกี้

สิ่งทั้งปวงหมดมันแปรสภาพไปอย่างนั้นแหละ จึงว่าให้พิจารณาสิ่งเดียว พิจารณาแต่ผมนั่นแหละให้มันเห็นชัดเจน ให้เห็นจริงลงไปในใจ แน่นอนลงไปในใจจริงๆ จังๆ คราวนี้มันจะเกิดนิมิตต่างๆ ขึ้นมา มันปรากฏเส้นผมเลยคราวนี้ เป็นภาพนิมิตขึ้นมาเส้นผมแต่ละเส้นๆ ใหญ่โตเท่าต้นเสานี่ก็มี หรือเส้นผมนี่แหละเปื่อยไปหมดทั้งศีรษะของเรานี่ก็เป็นได้ ถ้าเกิดภาพนิมิตอย่างนั้นแล้ว ให้พิจารณาถึงตัวจิตผู้ที่ไปเห็นภาพนิมิต อย่าไปหลงตามภาพนิมิต ให้น้อมเข้ามาหาจิต ใครเป็นผู้เห็น ผู้เห็นอันหนึ่ง นิมิตอันหนึ่ง ให้จับเอาผู้เห็นนั้นไว้ ให้กำหนดผู้นั้น นิมิตมันก็จะหายไป ถ้าไม่เกิดนิมิต ก็ขอให้เห็นชัดอย่างที่ว่านี่แหละก็เป็นพอ

การพิจารณาส่วนอื่นๆ จะเป็นขนเป็นหนังอะไรต่างๆ ก็พิจารณาทำนองเดียวกัน ให้พิจารณาในสิ่งเดียวหรือเห็นในสิ่งเดียว ที่ว่าเห็นในสิ่งเดียวน่ะคือมันไม่ส่งส่าย ออกไปคิดปรุงคิดแต่งอะไรต่างๆ ถ้านึกคิดส่งส่ายไปสารพัดทุกอย่าง มันไม่ลงเฉพาะผม มันจึงไม่ชัด อย่างเราพิจารณาผมอย่างนี้ ไปหาเล็บไปหาหนังโน่นหรือ ไปรอบหมด ไปหาสิ่งของการงานทั้งปวงหมด จนลืมผมเส้นนั้น มันก็ไม่เป็นสมาธิเท่านั้น

นี่แหละที่ว่าภาวนายาก ยากก็เพราะมันไม่ลงอันเดียว ถ้าหากมันลงอันเดียวล่ะ ก็ไม่ใช่ของยากหรอก ของมีอยู่ในตัวของเรานี่ทั้งนั้น บริกรรมก็มีอยู่ในตัวของเรานี่ คือพิจารณาผมอันเดียวนั่นแหละ บริกรรมให้มันแน่วนิ่งลงไป แล้วก็นั่นแหละเรียกว่า บริกรรมธรรมะ เป็นของจริงนั่นแหละ ของมีอยู่ในตัวของเราหมด มันเป็นธรรมะในตัว ให้พิจารณา ขน เล็บ ฟัน หนัง ในทำนองเดียวกันนั่นแหละ

เอ้า หัดภาวนา

กรรมฐาน

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๔

วันนี้จะเทศน์เรื่องกรรมฐานให้ฟัง คำว่า **กรรมฐาน** ไม่ใช่หมายความเฉพาะการปฏิบัติของผู้เป็นพระเป็นสงฆ์ หรือว่าฆราวาสผู้ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติฝึกหัดรุกขมูล หรือเดินจงกรมแล้วจึงจะเรียกว่ากรรมฐานเท่านั้น แท้ที่จริงคำนี้เป็นคำสาธารณะทั่วไปหมด **กรรม** *คือการกระทำ* **ฐานะ** *คือที่ตั้ง* ทำแล้วตั้งในที่ใด ที่นั้นแหละเรียกว่า **กรรมฐาน** พวกชาวบ้านเขาทำการงานให้แน่วแน่เต็มที่ ก็เรียกว่ากรรมฐานเหมือนกัน เช่น ทำโต๊ะ ทำเก้าอี้ ทำบ้าน ทำเรือน ทำอะไรต่างๆ ทุกสิ่งทุกประการที่ตั้งใจทำจริงๆ จังๆ คือทำที่ตั้งให้มั่นในจิต เรียกว่ากรรมฐานด้วยกันทั้งหมด แต่มันเป็นของภายนอก ไม่ได้เข้ามาอยู่ในกาย

กรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้น ท่านพูดเฉพาะในเรื่องการทำสมาธิภาวนา ทำบริกรรมจนกระทั่งจิตแน่วแน่เต็มที่เป็นสมาธิภาวนา ท่านเรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** *คือจิตเป็นอารมณ์อันหนึ่ง* เรียกว่า **สมาธิ** เรียกกรรมฐานในพระพุทธศาสนา เมื่อจิตแน่วแน่เต็มที่แล้วจึงค่อยพิจารณาเข้ามาในกาย มาอยู่ที่กายแห่งเดียวจนแน่วแน่เต็มที่อีก กายก็ไม่อยู่ ไปอยู่ที่จิตอันเดียว นั่นแหละเรียกว่ากรรมฐาน *กรรมฐานมีหลายอย่างหลายวิธี เรียกว่า* **กรรมฐาน ๔๐ มีอนุสสติ ๑๐** เป็นต้น

การพิจารณากายนั้น ให้เพ่งเข้ามาภายใน ให้เห็นเฉพาะตัวของเราเท่านั้น ไม่ให้เพ่งออกไปภายนอกไปดูในที่อื่น เพ่งเข้ามาพิจารณาอยู่เฉพาะตัวของเรา *พิจารณาให้ถึงที่สุด ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นเป็นของเปื่อยเน่าปฏิกูล* ถ้าเราไม่พิจารณา ก็จะเข้าใจว่าเป็นของเที่ยงถาวร ไม่เห็นเป็นของปฏิกูล ยังอยากทำ

เสริมสวยหรูหรา ของที่ไม่ดีก็ทำให้มันดีขึ้น คือต้องการให้มันสวยมันงาม ให้มันอยู่ถาวรเท่านั้นเอง คือปกปิดความจริงของมันไม่ให้เห็นตามเป็นจริง แต่กรรมฐานนั้นท่านไม่ปิด ท่านเปิดของจริงขึ้นมาให้เห็น พิจารณาของจริงว่ามันปฏิกูลอย่างไร มันเปื่อยเน่าอย่างไร มันเป็นของไม่เที่ยงอย่างไร ให้มันชัดด้วยตนเอง มันจึงเรียกว่ากรรมฐาน พิจารณาอย่างนี้ ไม่ให้พิจารณาส่งออกไปภายนอก ให้พิจารณาให้เห็นของจริงตามเป็นจริง

เรามาพิจารณาดูตัวของเราว่าเป็นของจริงยังไง เป็นอสุภะปฏิกูลน่ะมันจริงไหม พิจารณาผม ขน ฟัน เล็บ หนัง เอ็น กระดูก นี่แหละ เป็นต้น หรือจะพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่ง ไม่ต้องพิจารณาตามลำดับก็ได้เหมือนกัน ขอแต่ให้เห็นชัดลงไปก็แล้วกัน สมมุติว่าเราพิจารณาเฉพาะฟันของเราเป็นของปฏิกูลโสโครก เราต้องแปรงมันทุกวี่ทุกวัน วันหนึ่งตั้งหลายหนหลายครั้ง ฟันนั้นเป็นของปฏิกูล มีมูลฟันเกรอะกรังอยู่ แต่ว่าฟันมันก็มีประโยชน์ เคี้ยวอาหารให้แหลกแล้วจึงกลืนลงไป อาหารที่เราเคี้ยวลงไปนั้นคลุกเคล้าด้วยน้ำลาย ถ้าไม่มีน้ำลายก็กลืนไม่ได้ ถ้าเราคายมันออกมาก็ไม่สามารถจะเอากลับเข้าปาก นั่นก็แสดงว่าเป็นของน่าเกลียดเป็นปฏิกูลแล้ว เมื่อกลืนลงไปอยู่ในลำไส้ยิ่งแล้วใหญ่ ไม่สามารถที่จะเอาออกมาได้ ถ้าอยู่ในกระเพาะก็จะถูกย่อยเปื่อยแปรสภาพไปตามที่มันจะถูกย่อย ละลายซึมซาบไปตามเส้นเลือด ไปบำรุงร่างกายทุกชิ้นทุกส่วนตั้งแต่เส้นผมตลอดจนถึงเท้า เรากลืนอาหารเข้าทางปากที่เดียวกันนั่นแหละ มันจัดแจงปรุงแต่งไปตามเรื่องของมันเอง เมื่อผ่านออกจากกระเพาะแล้ว เศษที่เหลือจากย่อยในกระเพาะก็ไหลไปตามลำไส้เล็กถึงลำไส้ใหญ่ เป็นอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นมูตร เป็นคูถ ยิ่งสกปรกใหญ่ เหม็นก็แสนเหม็น น่าเกลียดน่ากลัว นั่นละพิจารณาเฉพาะอันเดียวเท่านั้นแหละ ถ้าหากว่าพิจารณาอสุภะนี่แล้ว จิตเกิดรวมวูบลงไปเห็นภาพนิมิตคือเกิดเน่าเละลงไปหมดเลย อันนี้เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** เราพิจารณาอย่างที่ว่านี้ไม่ต้องเกิดปฏิภาคนิมิตก็ได้ ให้เห็นชัดตามเป็นจริงเลย ภายนอกเราก็เห็น ภายในเราก็เห็น เรียกว่า **ญาณทัศนะ** *เห็นชัดตามเป็นจริงทั้งภายนอกภายใน*

การพิจารณาส่วนอื่นๆ ก็เหมือนกัน พิจารณาให้เห็นเป็นของปฏิกูล พระพุทธเจ้าท่านเทศนาว่า **อุคฺฆรนฺตํ ปคฺฆรนฺตํ** *แปลว่า* **มีได้ ๒ ปาก** คือว่ากรอกลงไปทางปากนี้

แล้วก็ไหลลงไปทางทวาร ไหลอยู่ตลอดเวลาทุกวี่ทุกวัน คนเราไม่มีอะไรดีเลย หมดทั้งตัวมีไถ้ ๒ ปาก เท่านั้นแหละ เราเห็นชัดอย่างนี้ เห็นตามเป็นจริงอย่างนี้ เรียกว่าเห็นของจริง เห็นด้วยสมาธิ จิตแน่วแน่จึงค่อยเห็น ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิ มันไม่เห็น มันเห็นแต่ของสวยของงาม ของสกปรกมันไม่อยากเห็น เรียกว่าเห็นเป็นโลก ถ้าจิตเป็นสมาธิล่ะก็เห็นเป็นธรรม

เห็นเป็นโลกอย่างหนึ่ง เห็นเป็นธรรมอย่างหนึ่ง ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิ เห็นเป็นโลก เห็นเป็นของสวยสดงดงามไปทุกสิ่งทุกอย่าง มันไม่สวยก็ตบแต่งให้สวย มันไม่งามก็ตบแต่งให้งาม แท้ที่จริงตัวของเราไม่มีอะไรงามหรอก ไม่สวยอะไรหรอก แต่เราเข้าใจว่าของสวยของงาม แล้วก็ตบแต่งวาดคิ้วทาปากเขียนนั่นเขียนนี่อะไรต่างๆ แต่งผีไม่มีดีอะไรหรอก ตัวเรานี่เรียกว่าซากผี แต่งสวยสดงดงามเหมือนกับเขาแต่งโลงผีนั่นแหละ อันตัวของเราก็เหมือนกัน แต่งภายนอกให้สวยสดงดงาม ไม่อยากดูของไม่ดีแต่ข้างในเหม็นหึ่งเชียว ให้เห็นตามเป็นจริงอย่างนี้แล้วจึงจะเกิดสลดสังเวช เห็นตัวตนของเราเป็นของน่าเบื่อหน่าย เห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นอสุภะ

เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างที่เคยอธิบายให้ฟังแล้ว ของไม่เที่ยง มันแปรปรวนไปทุกวันๆ สิ่งทั้งปวงหมดในโลกนี้ไม่มีเที่ยงสักอย่างเดียว เที่ยงแท้ก็คือความตาย ทุกคนต้องตาย อะไรแต่งขึ้นมาปรากฏขึ้นมาแล้วเสื่อมในตัว เช่น คนเกิดวันหนึ่งก็ได้เสื่อมไปวันหนึ่งแล้ว ๒ วัน ก็เสื่อมไป ๒ วัน เดือน ๒ เดือน ก็เสื่อมไปตามวันเวลา มันแก่ไปคือมันเสื่อมไป สิ่งของทั้งปวงหมดก็เหมือนกัน สร้างขึ้นมายังไงไม่ทันสำเร็จ มันก็เสื่อมไปแล้ว เสื่อมไปทุกวันๆ ถ้าไม่พิจารณาก็เห็นยาก ก็สร้างยังไม่ทันจะสำเร็จจะเสื่อมได้อย่างไร มันพูดยากอยู่เหมือนกัน สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมานั้นนับวันที่จะเสื่อมเสร็จไม่เสร็จก็ต้องเสื่อม อย่างเราสร้างบ้านให้มันเป็นรูปร่างขึ้นมาก็ดี มันก็เสื่อมแล้วล่ะนั่น วัตถุที่ทำนั้นเสื่อมไปแล้ว บ้านเรือนของเราก็ต้องเสื่อมไปเสื่อมไปทีละน้อยเสื่อมไปโดยลำดับ เดือนหนึ่ง ปีหนึ่ง ถ้าไม่เสื่อม ร้อยปี สองร้อยปี มันก็ถาวรมั่นคงนะซีแต่นี่มันเสื่อม ชำรุดทรุดโทรม จึงให้เห็นความชำรุดทรุดโทรมของมัน นั่นเรียกว่าความไม่เที่ยง ตัวของเราก็เหมือนกัน แก่วัน แก่เดือน แก่ปี ไปโดยลำดับ ถ้าเข้าใจว่าตนยังหนุ่มยังวัยอยู่ไม่มีเสื่อม จนความแก่เฒ่าชำรุดทรุดโทรมมา แข้งขาอวัยวะทุกชิ้นส่วนปวดเมื่อย

เจ็บโน่นเจ็บนี่อะไรต่างๆ จึงค่อยรู้สึกว่าเสื่อมไปแล้ว ที่จริงมันเสื่อมไปโดยลำดับแต่ไม่รู้ตัว เพราะมันมีพลังเพียงพอที่จะต้านทานต่อสู้สิ่งแวดล้อม ที่มันเสื่อมไปทุกวันทุกนาทีคือทุกข์ ทุกข์ที่เราเห็นนั้นน่ะ ต้องเจ็บหนักถึงกับล้มนอนกับเสื่อกับหมอนจึงค่อยรู้จักว่าทุกข์ หรือเจ็บปวดต่างๆ จนลุกไม่ได้ จึงค่อยว่าทุกข์ อันนั้นมันทุกข์ใหญ่ ส่วนทุกข์ทุกวันนี้นะคือความเสื่อม มันทนไม่ได้นั่นแหละคือความทุกข์ ความทนอยู่ไม่ได้นั่นแหละเรียกว่าทุกข์ มันแปรปรวนไปแล้วจึงเรียกว่าทุกข์ ก็ *อนิจจัง ทุกขัง* นั่นแหละ *อนัตตา* ความไม่มีสาระอะไรเลย เราหาสาระไม่ได้ อวัยวะของร่างกายเรานี่ เช่น แขน ขา ไม่มีสาระอะไรสักนิดเดียว มีแต่เสื่อมไปชำรุดทรุดโทรมไปโดยลำดับ

เราเกิดขึ้นมาครองร่างกาย ร่างกายก็ค่อยเสื่อมหมดไปๆ แต่จิตใจยังไม่เสื่อม เราใช้จิตใจ ไม่ได้ใช้ของเหล่านี้ อายตนะทั้งหก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราใช้ได้ในเมื่อจิตยังมีอยู่ ถ้าหากจิตไม่มีแล้วก็ใช้ไม่ได้ ของเหล่านี้ก็หมดเรื่อง เหตุนี้แหละจึงว่าไม่มีสาระ ผู้ปฏิบัติหากอบรมจิตใจให้แน่วแน่เต็มที่แล้ว ไม่ได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาตามลำดับอย่างนั้น ต้องเห็นอนัตตาก่อน ตนตัวไม่มีสาระเลย มันต้องเห็นชัดลงเป็นอนัตตาก่อน จึงกลับกัน แต่ก็อันเดียวกันนั่นแหละ ผู้ภาวนาต้องเห็นอนัตตาเสียก่อน แล้วก็อนิจจัง ทุกขัง ทั้ง ๓ อย่างนี้ก็อยู่ด้วยกันนั่นแหละ เห็นอะไรชัดก็เอาเถอะเหมือนกันนั่นแหละ

ผู้ที่ตั้งใจพิจารณาอย่างนี้ เห็นเฉพาะในกายของตนอย่างนี้ ในภาษาพุทธศาสนาเรียกว่า **กรรมฐาน** กรรมฐานอันนี้ทำแน่วแน่เต็มที่จนกระทั่งหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ ไม่เหมือนกรรมฐานทางโลก *กรรมฐานทางโลกประกอบด้วยการงานต่างๆ ให้สำเร็จไปได้ เพราะเหตุที่จิตตั้งมั่นอยู่ในเรื่องนั้น แต่เป็นของภายนอกๆ ทำไปเถิด ทำไปเท่าไรก็ทำไปเถิด ไม่มีสิ้นสุดสักที มีปรุงมีแต่งไปเรื่อย แต่* **กรรมฐานในพระพุทธศาสนาทำให้ถึงที่สุดได้** *ถึงที่สุดได้อย่างไร* **เราทำที่จิต เข้าถึงจิตแล้วมันถึงที่สุดทั้งนั้น** คือเห็นจิตของตนว่าใครเป็นคนทำ จิตเป็นคนทำ ใครเป็นคนปรุงแต่ง จิตนั่นแหละเป็นคนปรุงแต่ง ใครเป็นกิเลส จิตนั่นแหละเป็นกิเลส ใครละกิเลส จิตละกิเลส ละกิเลสทั้งหมด ไม่มีกิเลสมันก็หมดเรื่องนะซี ที่เราอยู่นี่อยู่ด้วยกิเลส ประกอบด้วยกิเลส เพลิดเพลินมัวเมาลุ่มหลง

นั่นแหละกิเลสทั้งหมด เมื่ออยู่ในกิเลสจึงไม่มีที่สิ้นสุด ครั้นเมื่อเห็นกิเลสแล้วละกิเลส มันก็หมดเรื่อง สิ้นสุดเท่านั้น

เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ตั้งใจทำกรรมฐาน อย่าให้มันไถลถลอกออกไปไม่ได้เรื่อง ทำให้มันแน่วแน่เต็มที่ ทอดธุระสิ่งที่กังวลเกี่ยวข้องหมดทุกประการ ให้มันเหลือแต่กรรมฐานอันเดียว เชื่อมั่นในกรรมฐานของตนที่ตนบริกรรมอยู่นั้น จะบริกรรมพุทโธๆ ก็เชื่อในพุทโธอันนั้น จะบริกรรมอานาปานสติ ก็เชื่อมั่นอยู่ในอันนั้นให้เต็มที่ อย่าไปทิ้ง อย่าไปไถลไปโน่นไปนี่ ถ้าจิตแน่วแน่เต็มที่แล้ว มันก็วางหมดนะซี มันจะเหลือแต่จิตกับพุทโธเท่านั้นเอง แต่นี่มันไถล ส่งออกไปโน่นไปนี่ มันก็ไม่เป็นสมาธิสักที มันจะเป็นกรรมฐานได้อย่างไร **กรรมฐาน** *จิตมันต้องแน่วแน่เสียก่อน* สิ่งทั้งปวงหมดลงอันเดียวเสียก่อน แล้วมันจึงค่อยเป็นต่อไป ถ้าไม่ลงอันเดียวแล้ว ไม่มีที่จะเป็นกรรมฐานไปได้หรอก เรื่องการอาชีพ การทำการทำงาน มันต้องมีตัวคือตนของเรานี่แหละ ตัวของเราก็คือจิตของเรา ถ้าไม่มีจิตแล้วก็ทำอะไรไม่ได้ มันต้องเกิดจากจิตอันเดียวเสียก่อน เดี๋ยวนี้เราไม่รู้ตัวจิตนะซี

จิตคืออย่างไร มันตั้งวางอยู่ตรงไหนก็ไม่รู้เรื่อง เพราะเหตุที่จิตไม่วางนั่นเอง ไม่ว่างจากสิ่งทั้งปวงหมด ถ้าเป็นกรรมฐานแล้ว วางหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไร ความว่างนั่นแหละ ผู้รู้ความว่างนั่นแหละคือตัวจิต ต้องทำให้ถึงความว่างเสียก่อนมันจึงจะค่อยเห็นจิต ความปล่อยวาง ความว่าง ผู้รู้ว่าว่างนั่นแหละคือตัวจิต ไปงมหาแต่จิต ไม่หาผู้งมไปงมหาเสียที่อื่น ผู้งมไม่เห็นตัวผู้งม มันก็ไม่เห็นจิตนะซี ผู้ไปงมหานั่นแหละคือตัวจิต ทำกรรมฐานให้มันแน่วแน่เต็มที่จึงจะเห็นตัวจิต

วันนี้อธิบายให้ฟังเท่านี้แหละ ตั้งใจทำต่อไป

ต้นตอของสมาธิภาวนา

เทศน์ ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๔

จงตั้งใจฟังธรรมเทศนาซึ่งจะอธิบายในวันนี้ อธิบายถึงการปฏิบัติ เพราะพวกเรามีแต่พวกปฏิบัติด้วยกันทั้งนั้น ต่างคนก็มุ่งมาปฏิบัติ

การปฏิบัติ *เรียกว่า* **เป็นหนทางแห่งความสำเร็จมรรคผลนิพพาน** การปฏิบัติจะต้องตั้งต้นเสียก่อน เริ่มต้นที่เราจะต้องปฏิบัติ ก็ไม่มีอะไรหรอก คือตัวของเรานี้แหละ กาย วาจา ใจ นี่แหละที่จะปฏิบัติ เมื่อได้ตัวต้นมันแล้วจะปฏิบัติอย่างไร ต้องเอาใจนั่นแหละมาพิจารณาทั่วกาย ให้มั่นอยู่ที่กายนี้ ไม่ให้มันออกจากกายนี้ ท่านเรียกว่า **"ต้น"**

ต้นของการปฏิบัติ *เราใช้คำภาวนาเรียกว่าพุทโธๆ หรืออานาปานสติก็ได้ ให้ใจอยู่กับอันนั้นแหละ* อานาปานสตินั้นแหละเรียกว่าลมหายใจเข้าออก ลมหายใจนี้เป็นที่ตั้งของคำภาวนา เป็นที่ตั้งของอุบายภาวนา ถ้าหากมีลมหายใจอยู่ จิตมันก็อยู่กับอันนั้นแหละ ถ้าไม่มีลมหายใจ มันก็ไม่มีจิต จิตไม่มีตนมีตัว อาศัยคนอื่นอยู่จึงค่อยปรากฏ ถ้าไม่มีตัวนี้เสียแล้ว จิตมันก็หนีไปคือตาย จะสับจะฟันด้วยประการต่างๆ ไม่รู้สึกทั้งนั้น เรียกว่าจิตหนีไปแล้ว ในร่างกายทั้งปวงหมดอาศัยลมอย่างเดียว ถ้าไม่มีลมแล้วก็ดับสูญ จิตก็อยู่กับลมอันนั้นแหละ *จะต้องใช้คำบริกรรมว่าอานาปานสติ คือลมหายใจเข้าออก นี่เป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติ จับตรงนี้ให้ได้เสียก่อน*

ถ้าจับนี่ไม่ถูก เราจะทำอย่างไรก็ไม่ได้อยู่ดีนั่นแหละ เราทำอะไรต้องจับให้มันถูกเสียก่อน อย่างจะทำไร่นาสาโท อะไรต่างๆ ทุกอย่าง ต้องจับให้มันถูก คือจับขี้ดิน ตั้งต้นว่าจะทำตรงนี้แหละ อันนั้นเรียกว่าจับขี้ดิน จะปลูกฝังในที่นี้แหละ จะต้องขุดต้องค้นในที่นี้แหละ แล้วต้องหาพืชผลมาลงในที่นั้น ต้องจับต้นให้ได้เสียก่อน เขาจะทำกสิกรรม เรือก สวน ไร่ นา อะไรก็ตามเถอะ แต่ไม่รู้จักว่าจะไปทำที่ไหนก็ไม่ทราบ ทำอย่างไรก็ไม่รู้เรื่อง ฉันใด เราหัดสมาธิภาวนา ต้องจับต้นนี้ให้ได้เสียก่อน คือจับที่กายนี่แหละ ไม่ได้จับอื่นไกลอะไรหรอก ง่ายนิดเดียว มันอยู่ที่ตัวของเรา ไม่ได้ไปหาจ้างหาวานใครมาช่วยทำ ทำตัวของเรานี่แหละ ตัวของเราก็มีอยู่แล้ว

ขอให้เอาคำภาวนามาใส่เถอะ เอาอานาปานสติมาใส่เท่านั้น ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้า *"พุท"* หายใจออก *"โธ"* เท่านั้นแหละ เอาใจมาไว้ตรงนั้นแหละ ใจเป็นของไม่มีตนมีตัว ถ้าหากไม่มีเครื่องยึด มันก็ไม่อยู่ เอาอานาปานสติมายึดไว้ตรงนั้นแหละ ให้อยู่ตรงนั้น *พุท* หายใจเข้า *โธ* หายใจออก *"พุทโธๆ"* อยู่นั่นแหละ ถ้ามันหนีจากนั่นเราก็รู้ ถ้ามันอยู่ตรงนั้น เราก็รู้ว่ามันอยู่ตรงนั้น ไม่มีตนมีตัวหรอก ความรู้สึกอันนั้นแหละเป็นตัวใจ เอาไปไว้ที่ไหนก็ได้ เอาไว้ปลายจมูกก็ได้ เอาไว้ที่สะดือก็ได้ เอาไว้ที่ปลายเท้าก็ได้ ที่ปลายผมก็ได้ แม้แต่ไว้ต้นไม้ที่โน่นก็ได้เหมือนกัน มันอยู่ต้นไม้มันก็อยู่เหมือนกัน

ความรู้สึกในที่ใดนั่นแหละคือตัวใจ ต้องจับตัวนี้ให้มั่นคงแล้วจึงจะทำสมาธิภาวนาได้ จึงจะทำสมาธิภาวนาลง อันนี้เรียกว่า **ต้นตอของภาวนา**

เราจะทำอะไรก็ตามเถอะ เราจะเรียนหนังสือก็เอา ต้องเรียนตัวมันเสียก่อน จึงค่อยเรียนพยัญชนะ พยัญชนะ ๔๔ ตัว มีตัว ก ข ค เป็นต้น สระมี ๘ ตัว มี อะ อา อิ อี อุ อู เอ โอ เป็นต้น คราวนี้สระกับพยัญชนะเข้ากันนะคราวนี้ ประสมกันจึงค่อยอ่านออก จะอ่านเท่าไรอ่านไปเถอะ สระพยัญชนะ ๒ อันเท่านั้นเข้าผสมกันแล้ว อ่านได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ตัว ก เป็นของสำคัญมาก ไก่ก็ใช้ ก กินก็ใช้ ก กรรมก็ใช้ ก ไกลใกล้อะไรก็ใช้ ก ทั้งนั้น สระมันผสมกันแล้วใช้ได้หมด

จิตของเราก็เหมือนกัน **ถ้าเราใช้กายกับใจผสมกันแล้ว ได้ร้อยแปดพันประการ ใจตัวนี้เข้าผสมกาย จะเห็นกายอันนี้เป็นของแปลกตาหลายอย่างหลายเรื่อง** *กายนี้ผสมกันแล้วจะเป็น* **เวทนา** *เกิดขึ้นที่ใจ* จะเป็น **สัญญา** *ความจดจำก็เกิดที่ใจ* คือตาเห็นแล้วมันจำรูป รูปอันนั้นมันแปรสภาพไป ตาเห็นเสียก่อนแล้วจึงค่อยจำ ครั้นถ้าไม่เห็นมันก็ไม่จำ หูได้ยินเสียง จมูกถูกกลิ่น ลิ้นถูกรส อะไรต่างๆ มันจำเรียกว่าสัญญา สิ่งที่พอใจไม่พอใจ เรื่องที่จำอันนั้น มันเป็นโทมนัสเรียกว่าไม่พอใจ เรียกว่า **ทุกขเวทนา** ความยินดีพอใจในสิ่งนั้นเรียกว่า **สุขเวทนา** เหมือนกันกับตัวหนังสือนั่นแหละ ผสมกันเข้าแล้วก็ไปได้ร้อยแปดพันประการ นี่จึงว่าหนังสือตัวใหญ่ ตัวหนังสือใหญ่ทีเดียว

ตัวของเรานี้หนังสือใหญ่ทีเดียว เรียนไปเถอะ เรียนเท่าไรก็ไม่จบ แต่เราเรียนทุกวันนี้ยังไม่ได้ซ้ำอีก แต่เบื้องต้นก็ยังเรียนไม่ได้ พิจารณากายให้เป็นอสุภปฏิกูลก็ยังไม่ได้ พิจารณากายให้เห็นทุกข์มันก็ไม่เห็น มันเพลินมันสนุกอยู่ที่ไหนก็ไม่ทราบ พิจารณากายให้เห็นเป็นของแตกของตายมันก็ไม่เห็น นั่นแหละเรียกว่า *เรียนไม่ถึง เรียนไม่จบ* เรียนกายนี้เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวใช่ตน มันก็ไม่ถึงสักที เรียกว่าประสมมันไม่ถูกตัว

อย่างเขาว่า เหวี่ยงมะม่วงไกลต้น มะม่วงมันเป็นพุ่มเป็นต้นอยู่นั่น ลูกดกๆ แต่ก็เหวี่ยงค้อนใส่มันไม่ถูก มันเลยต้นไปเสียมันเลยไม่ได้กิน อันนี้ก็ฉันใด ตั้งแต่เราเกิดขึ้นมาก็ถือตัวถือตนอยู่ร่ำไป ว่าตัวของเราตัวตนของเราทั้งนั้น แท้ที่จริงนั่นตัวเราแท้ที่ตรงไหน อะไรเป็นตัวเรา ลองไล่ดูซี ก็อย่างเราสวดอยู่ทุกวันนี้ *เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ อะไรต่างๆ ไล่ไปหมดอาการ ๓๒* **เกสา** *ผม* **ใช่หรือตัวของเรา นั่นหรือตัวของเรา โลมา** *ขน* **นขา** *เล็บ* **ทันตา** *ฟัน* **ตโจ** *หนัง* **มังสัง** *เนื้อ* อะไรต่างๆ หมด ไม่ใช่ตัวของเรา มันเลยเป็นผม เป็นขน เป็นเล็บ ไปเสีย อันตัวของเราแท้ไปอยู่ไหนไม่ทราบ

เรียนอย่างนี้ เรียนจำแนกแจกตัวหนังสือใหญ่ตัวนี้ เรียนไม่จบไม่สิ้นสักที ตายแล้วก็ยังไม่จบ ยังมาเกิดใหม่อีก **ครั้นเรียนจบแล้วไม่มาเกิดหรอก** มันยังมาเกิดใหม่อีก เรียกว่ายังเรียนไม่จบ ผู้ที่ท่านเรียนจบแล้วนั้น ท่านเห็นชัดเห็นจริง ไม่มีสิ่งสงสัย

ในเรื่องเหล่านี้ ท่านปล่อยวางลงไปได้ ถ้าหากปล่อยวางไม่ได้ตราบใดยังไม่จบตราบนั้น นั่นแหละเป็นบ่อเกิด เป็นเหตุให้เกิดภพเกิดชาติ คือเรียนไม่จบนั่นเอง ตัวของเราที่เรียกว่าเราเลี้ยงทุกวัน กลัวมันจะหิวจะโหย กลัวมันจะลำบากตรากตรำ กลัวมันจะทนทุกข์ทรมาน บำรุงบำเรอสารพัดทุกอย่าง และในผลที่สุดไม่ใช่ของเรา **เราเลี้ยงความตาย เลี้ยงความตายเฉยๆ** *นี่แหละ ตัวตายตัวนี้ผลที่สุดก็จะถึงวันที่สุด วันที่สุดคือหมดลมหายใจเข้าออก นอนทิ้งร่างอยู่กับดิน* **นิรตฺถํ กลิงฺครํ** *เหมือนกับท่อนไม้ท่อนฟืนนอนอยู่กับดินนั่นแหละ*

สิ่งทั้งปวงหมดที่เราหามาทุกสิ่งทุกอย่าง ตั้งหน้าหามาบำรุงบำเรอตัวนี้แหละ โดยเฉพาะก็คืออาหารการกินทุกวี่ทุกวัน ผ้าผ่อนเครื่องนุ่งเครื่องห่ม เสนาสนะที่นั่งที่นอน เภสัชคือยาแก้โรคแก้ภัย ทั้ง ๔ อย่างนี้ เว้นไม่ได้สักคนเดียว แต่ว่าอาหารไม่ใช่เพียงแต่ใส่ปากใส่ท้องเท่านั้น นอกนั้นเหลือแหล่เอาไว้ในบ้านในเรือนจนไม่มีที่เก็บเอามาสะสมไว้ ถึงมีเงินมีทองเท่าไรก็ตาม ตั้งหมื่น ตั้งล้าน ตั้งโกฏิ ก็เอาเถอะ ก็บำรุงอาหารนั่นแหละกับปัจจัยชาติทั้งสี่ แต่อันนั้นมันรักษาง่ายหน่อย เอาฝากธนาคารก็หมดเรื่อง สมุดสักเล่มหนึ่งเอาไว้ในกระเป๋าก็หมดเรื่อง มันง่ายหน่อย ในผลที่สุดก็อันเดียวกันนั่นแหละ ปัจจัยทั้งสี่นั่นแหละ ผ้าผ่อนเครื่องนุ่งสารพัดทุกอย่างไม่ทราบว่ากี่ชุดๆ ละใส่สัก ๒ หน ๓ หน แล้วก็ทิ้งเอาอันใหม่ชุดใหม่ บ้านเรือนที่อยู่อาศัยก็ใหญ่โตมโหฬาร แต่ที่อยู่แท้ๆ นั้นอยู่นิดเดียว พอนอนหมดหัวหมดตีนเท่านั้นแหละ ทำไว้มากมาย หยูกยาอะไรต่างๆ หามาเป็นตู้ๆ ไว้ แต่ในผลที่สุดก็ฉันเฉพาะวันหนึ่งๆ ที่มีการเจ็บป่วยแล้วจึงค่อยฉัน ของสะสมกองพะเนินเทิงเถิดอยู่นั้นเป็นของใครละคราวนี้ เราเข้าใจว่าเป็นของเรา ในผลที่สุด เราดับสูญแล้วของเหล่านั้นหายหมด ไม่ทราบว่าเป็นของใครก็ไม่ทราบ ถึงเป็นของคนอื่นต่อไปก็เหมือนกันกับเรานั่นแหละ คนนั้นตายแล้วก็หายหมดต่อไปก็เหมือนกันกับเรานั่นแหละ คนนั้นตายแล้วก็หายหมดเหมือนกัน เป็นแต่เพียงอาศัยเฉยๆ หรอก ไม่ใช่ของจริงของจังอะไร จึงเรียกว่าปัจจัยเป็นเครื่องอาศัย อย่าไปถือเอาเป็นจริงเป็นจังเลย ถ้าถือเป็นจริงเป็นจังแล้วก็เข้าใจว่าตนจริงๆ แล้วก็ติดแหงแต่เพียงแค่นั้นทำอะไรไม่ได้ จะทำการทำงานอะไรก็ติดแต่เพียงแค่นั้น จะทำสมาธิภาวนาก็ติดแต่เพียงแค่นั้นแหละ ไม่ลุล่วงไปได้ ถ้าหากเราเข้าใจเห็นจริงอย่างนี้แล้ว เรารู้เรื่องว่า

อ้อ มันไม่ใช่ของเราหรอก ร่างกายก็ไม่ใช่ของเราหรอก ของภายนอกที่ว่านั้นก็ไม่ใช่ของเรา เป็นแต่เพียงเครื่องอาศัยเฉยๆ มันก็หมดกังวล ไม่มีกังวลเกี่ยวข้อง

พระพุทธเจ้าท่านก็อาศัยเหมือนกัน สาวกทั้งหลายก็อาศัยเหมือนกัน อนาถปิณฑิกะสมัยก่อนๆ ก็มีเงินมีทองมากมาย นางวิสาขาก็มีมากมาย ก็อาศัยเหมือนกัน แต่ทำไมท่านจึงสละปล่อยวางได้ ก็เพราะเห็นอันนี้แหละ เห็นตามเป็นจริงอย่างนี้แหละ เพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ไม่ใช่ของเราทั้งหมด นี่แหละเรียนกัมมัฏฐาน หัดกัมมัฏฐาน หัดเบื้องต้นอย่างนี้แหละ คือหัดที่กายของเรา

เอากายนี้เป็นที่ตั้ง ใจเป็นผู้ตั้ง ตั้งที่ลมหายใจเข้าออก ถ้าไม่มีกายก็ไม่มีลมหายใจ มีกายก็มีลมหายใจเข้าออก ให้เห็นใจของเรา ใจคือผู้ที่ตั้งอยู่นั่นแหละ ใจตั้งอยู่ในกายอันนี้แหละ นั่นเรียกว่าใจ ใจคือตัวกลาง ตัวของกลางที่มันไม่ดีไม่ชั่ว ไม่มีหยาบไม่มีละเอียด ตัวกลางๆ ตัวนั้นแหละ จิตคือผู้คิดผู้นึก ผู้ส่งส่ายสัญญาอารมณ์ ที่เราวิ่งว่อนอยู่เดี๋ยวนี้ก็เพราะจิตนั่นแหละ ส่งส่ายก็เพราะจิตนั่นแหละ สุข ทุกข์ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จิตทั้งนั้นเป็นคนไปอยู่ในอาการขันธ์ ๕ นั่น ถ้าหากว่าใจแท้แล้วเฉยเลย ไม่มีคิดมีนึกมีส่งมีส่าย จับตัวใจนั่นให้ได้ จับตัวใจได้ก็สบาย ลองคิดดูมันจะสบายไหม ที่มันวิ่งว่อนคิดนึกส่งส่าย โทมนัสคับแค้นน้อยอกน้อยใจ คือมันคิดนั่นแหละ ที่มันส่งส่ายไปยึดไปปรุงไปแต่งนั่นแหละ คราวนี้เข้ามาหาใจ คราวนี้วางกลาง เฉย มันก็ไม่มีปรุงแต่ง มันจะสุขไหมละ ก็ลองทำดูมั่งซิ

บอกว่าแต่ทุกข์ๆๆ อยากจะสุข แต่ไม่ทำสุขสักที ทำให้มันสุขขึ้นมาซี จึงได้ชื่อว่าเรารักตน เราไม่รักตนก็เอาไปไว้ในทุกข์กันหมด โทมนัสน้อยใจอะไรต่างๆ เข้าใจว่าเป็นสุข เข้าใจว่าเป็นของดี เลยไปอยู่กันโน่นแหละ อันความเฉย ไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง ความวางกลาง ไม่มีอดีต อนาคตเลย ไม่เอาอันนั้น ถ้าหากรู้ตัวนั่นเป็นตัวใจแล้ววางเฉยแล้วมันสบาย นี่แหละ อธิบายถึงเรื่องต้นตอสมาธิภาวนาต้องเอาตรงนี้ หัดตรงนี้ให้ได้ จำตรงนี้ให้ถูก

อธิบายพระธรรมเทศนามาด้วยประการฉะนี้

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ฟังเทศน์แล้วนั่งภาวนา อันนั้นเรียกว่าฟังธรรม คือทำให้ถูกต้องตามที่ได้เทศน์ให้ฟัง ที่เรียกว่าธรรมก็คือทำตามนั่นเอง จะทำได้มากได้น้อยเท่าใดก็ทำ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ทำ ท่านไม่สอนให้ฟังเฉยๆ หรอก ได้อะไรนิดๆ หน่อยๆ ก็ตามเถอะ ขอให้ทำจริงๆ จังๆ เป็นอันว่าถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ฟังแล้วไม่ทำ ทอดทิ้งเสียหรือนานๆ แล้วค่อยทำก็จะลืมเสีย การฟังเทศน์แล้วหัดทำสมาธิภาวนาตาม มันจึงไม่ลืมไม่หลง เอาปัจจุบันนั่นแหละ เอาร้อนๆ นั่นแหละ มันไม่หลงไม่ลืมดี

ให้ตั้งสติกำหนดจิต เอาพุทโธเป็นอารมณ์ เอาอานาปานสติเป็นอารมณ์ หายใจเข้า *พุท* หายใจออก *โธ* ดังอธิบายให้ฟังมาแล้ว อันนี้เรียกว่าทำตาม ทำตามคำสอนที่อธิบายให้ฟังจึงเรียกว่า **ฟังธรรม** จนกระทั่งจิตแน่วแน่ลงเป็นอันหนึ่งอันเดียวเรียกว่า **สมาธิ**

สมาธินี้นั้นใช้กันมาก ของภายนอกก็ใช้สมาธิ ถ้าใช้สมาธิแล้วได้ประโยชน์มาก อย่างการทำงานต่างๆ จิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว ทำสิ่งเดียว ไม่ได้วอกแวกไปที่ไหน ย่อมสำเร็จในงานอันนั้น ถ้าหากไม่แน่วแน่ในอันเดียว ส่งโน่นส่งนี่ จับจดอะไรต่างๆ ได้ผลน้อยหรืออาจจะพลาดพลั้งไม่ได้ซ้ำเสียอีก

หัดสมาธินี้หัดให้จิตแน่วแน่ในอารมณ์เดียว จะเอาอะไรก็เอา อย่างว่าเอาอานาปานสติ ก็เอาอันเดียวเท่านั้นแหละ ไม่เอาอื่นอีก ใครว่าอะไรดีแสนดีก็ไม่เอา เมื่อจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วให้วางเสีย ถึงไม่วาง มันก็วางเองหรอก ถ้าจิตรวมแล้วจิตเป็นของอันเดียว ถ้าพิจารณาลมหายใจเข้าออก มันก็อยู่แต่ลมหายใจอันนั้นแหละ อันที่มันวอกแวกๆ นั่นมันอาการของจิตออกไปเฉยๆ มันไม่ใช่หลายอัน จิตไม่ใช่หลายตัว ตัวเดียวเท่านั้นแหละ แต่มันวอกแวกๆ ออกไปนั้น มันอยากจะออก มันจะออกไปเที่ยว เราคุมให้อยู่ในพุทโธ หรืออานาปานสตินั้น มันไม่อยากอยู่ คือมันเคยชินเสียแล้วแต่ไหนแต่ไรมาแล้วไม่เคยฝึกหัด ตั้งแต่หนุ่มจนแก่จนเฒ่าไม่เคยฝึกหัด มีแต่ส่งส่ายไปตามอาการสิ่งทั้งปวงหมดรอบโลก เข้าใจว่าตนมีปัญญากว้างขวาง เข้าใจว่าตนฉลาด

เฉียบแหลม แท้ที่จริงแล้วมันก็ไม่ใช่ปัญญา มันฟุ้งซ่าน อันความที่จิตอยู่แน่วแน่นี่ซิ ความเห็นจิตแน่วแน่ตั้งมั่นอยู่นี่ซิ ปัญญาแล้ว มันเริ่มแรกมันละเอียดแล้ว ปัญญานั้น ใครจะทำได้อย่างนั้น ตั้งร้อยตั้งพันคนจะได้สักกี่คน อันนั้นซิปัญญาละเอียดลึกซึ้ง

ให้เข้าถึงอารมณ์อันเดียวแล้วมันปล่อยวางคำบริกรรมนั้นเสีย ให้จับเอาที่ผู้รู้นั่น ผู้รู้อันหนึ่ง ผู้ที่คิดนึกส่งส่ายอะไรต่างๆ นั่นอีกผู้หนึ่ง แต่มันก็พร้อมกันนั่นแหละ คิดนึกแล้วมันส่งส่ายออกไปภายนอก อันที่รู้จักว่าผู้คิดผู้นึกนั่นแหละ ให้จับเอาผู้นั้น ถ้าหากจับผู้นั้นถูก ความคิดนั้นมันก็หายหมด มันก็ยังเหลือแต่ผู้รู้ นั่นแหละเรียกว่า เป็นสมาธิแล้ว เราจะไม่เกิดปัญญา วิชชา อะไรกว้างขวางก็ตามเถอะ ขอให้รู้จักจิตผู้คิดนึกก็แล้วกัน ให้รู้จักผู้ส่งส่ายด้วยประการต่างๆ ก็แล้วกัน โลภโมโทสัน กิเลสทั้งหลายทั้งปวงหมดให้รู้ว่ากิเลส ให้รู้ตัวกิเลส แล้วก็จับเอาตัวผู้รู้นั้น เรียกว่าหัดสมาธิภาวนาเป็นแล้ว

เท่านี้แหละ ตั้งใจสมาธิภาวนา

ทุกข์

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๔

จงตั้งใจฟังธรรมเทศนา จะอธิบายหัวข้อธรรมที่ว่าคนเราต้องการพ้นจากทุกข์แต่ไม่หาเหตุที่จะพ้นจากทุกข์ เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมาเฉพาะตัวของเราก็อยากจะพ้นจากทุกข์อย่างเดียว ดิ้นรนกระเสือกกระสนหาอุบายที่จะพ้นจากทุกข์ มันพ้นไม่ได้หรอก คนเราเกิดขึ้นมาทุกคนใครจะพ้นจากทุกข์ในโลกอันนี้ไม่มี

ถึงพระพุทธเจ้าหรือสาวกทั้งปวงก็เหมือนกัน **วิบากขันธ์ยังอยู่ตราบใด ไม่พ้นทุกข์ตราบนั้น** *ที่ท่านพ้นจากทุกข์เพราะท่านรู้เรื่องรู้เหตุของทุกข์นั่นต่างหาก ถึงขนาดนั้นกองทุกข์ก็ยังมีอยู่ร่ำไป ทุกข์เพราะขันธ์ ๕ เมื่อขันธ์ ๕ นี้ยังมีอยู่ตราบใดแล้ว ก็ไม่พ้นจากทุกข์ตราบนั้น*

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย *ล้วนแต่เป็นกองทุกข์* ท่านพ้นจากเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพราะปัญญาของท่านเฉียบแหลมเฉลียวฉลาดรู้เท่าของเรื่องขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ เป็นของติดตามอยู่ตราบใดแล้ว กองทุกข์ก็ยังไม่พ้นอยู่ตราบนั้น ท่านพิจารณาเห็นเหตุแห่งกองทุกข์เกิดจากขันธ์ ๕ ทุกข์ทั้งหลายหมดในโลกนี้ ถ้ามีขันธ์ ๕ ตราบใดแล้ว มันต้องทุกข์อยู่ตราบนั้น เราเป็นปุถุชนคนธรรมดาสามัญต้องการพ้นจากทุกข์ คือ ต้องการผล ไม่ต้องการเหตุ เหตุให้เกิดทุกข์คือความทะเยอทะยานดิ้นรน ได้แก่ตัณหาอย่างทุกวันนี้แหละ

ขอให้คิดดูว่า ความหนาวเกิดจากอะไร ความหนาวที่สัมผัสถูกต้องร่างกาย ความเยือกเย็นกระทบกระเทือนร่างกายเป็นเหตุให้เราเดือดร้อนทนทุกข์ทรมานอยู่เดี๋ยวนี้ ใครจะพ้นจากทุกข์ได้ ความอยู่ไม่สุขสบายนั้นเรียกว่าทุกข์ ความทุกข์นั้นทุกคนก็พากันดิ้นรนอยากจะพ้นจากทุกข์ เช่น หาผ้ามานุ่งมาห่ม หาเครื่องอบอุ่นมาบำรุงบำเรอเพื่อให้พ้นจากทุกข์ มันพ้นที่ไหนเล่า ผ้าไม่ใช่มันเกิดเอง ไม่ใช่ของทิพย์ มันต้องหาเงินหาทองมาซื้อ คนที่มีเงินมีทองซื้อของเข้าใจว่าได้ง่ายสบาย คนไม่มีเงินไม่มีทองหาเงินกว่าจะได้ก็ลำบากตรากตรำพอแรงแล้วขณะที่หาเงินนั้น ฝ่าอุปสรรคขัดข้องหลายประการ ซื้อมาแล้วมานุ่งมาห่มปกป้องความเย็น ความร้อน แล้วความเย็นความหนาวอันนั้นมันหายไปไหนเล่า มันก็ยังอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ว่าพออบอุ่นไปได้ชั่วครู่ชั่วขณะหนึ่ง ไม่มีใครหายได้สักคนเดียว หาผ้ามาเท่าไรก็หามาเถอะ อาตมาเคยถูกหนาวมาแล้ว ห่มผ้า ๔-๕ ผืน ก็ห่มไปเถิด ไม่อุ่นหรอก ต้องนอนผิงไฟ นอนผิงไฟก็ยังไม่อุ่นอยู่นั่นแหละ อันที่ว่าป้องกันความเย็นความหนาวนั้น ป้องกันไม่ได้หรอก หากไม่หมดฤดูกาลของมัน มันก็ยังหนาวเยือกเย็นอยู่อย่างนั้นตลอดไป

แต่คราวนี้พอหนาวหมดฤดูกาลของมันแล้วก็ไปหาร้อน ความร้อนนั้นทำยังไงๆ มันก็ไม่หายอีกเหมือนกัน อาบน้ำก็แล้ว พัดลมก็แล้ว ตากอากาศก็แล้ว มันก็ยังร้อนอยู่นั่นแหละ หาเครื่องทำให้มันเย็น เอาพัดลมมาเป่ามันก็ยังร้อนอยู่อย่างนั้นร่ำไป ที่พูดนี้ว่าแต่เย็นกับร้อนเป็นทุกข์

คราวนี้อย่างแก่ อย่างเจ็บ อย่างป่วยอาพาธด้วยประการต่างๆ ก็เป็นทุกข์อีก ถ้ามีเงินมีทองก็ค่อยยังชั่วหน่อย พอแก้ไขบำบัดให้บรรเทาไป ไม่ใช่หายนะ บรรเทานะชั่วระยะหนึ่งเท่านั้นแหละ ในชั่วชีวิตนี้จะเจ็บป่วยอยู่อย่างนั้นนับไม่ถ้วน หายไปแล้วเจ็บมาอีก หายอย่างนี้ไปก็ไปเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นต่อไปอีกไม่มีที่สิ้นสุด หมดเงินเปลืองทองไปมากมาย ความเจ็บป่วยนี้เรียกว่าเป็นบางครั้งบางคราว ความเฒ่าทำยังไงๆ ก็ไม่หาย แม้แต่หมอเองก็แก่เฒ่า หมอเองก็แก่ชรา ความแก่ ความเฒ่า ความชำรุดทรุดโทรม ไม่มีใครทำให้หายได้สักคนเดียว ผลที่สุดคือความตาย ต้องตายด้วยกันหมดทั้งนั้น ต่างแต่ว่าตายก่อนหรือตายหลัง นี่คือความทุกข์อีกเหมือนกัน

ทุกข์เพราะหิวกระหายประจำวัน วันหนึ่งๆ นั้น รับประทานตั้ง ๒-๓ มื้อ หิวกระหายอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา พอหายจากรับประทานในวันหนึ่งๆ ในมื้อหนึ่งๆ เข้าใจว่าอิ่มหนำสำราญอยู่เป็นสุข คิดดูว่ากว่าจะได้รับประทานวันหนึ่งมิใช่ของง่าย เพราะมิใช่ของเกิดเองเป็นเอง ต้องหาเงินหาทองมาซื้อมาแลกเปลี่ยนถึงจะได้รับประทาน ทุกข์นี้เราไม่ค่อยจะคิดถึง ยิ่งเป็นแม่ครัวด้วยแล้ว โอ้โฮย บางทีทำอาหารมากๆ จนเหนื่อย ไม่อยากรับประทานด้วยซ้ำ แต่ด้วยเหตุจำเป็นมันต้องทำ นี้ก็เป็นทุกข์อันหนึ่งเหมือนกัน

อธิบายเรื่องทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้เพียงเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น เรานอนมากก็เป็นทุกข์ ยืนมากก็เป็นทุกข์ เรานอนเข้าใจว่าได้ความสุขสบาย แท้ที่จริงบำบัดทุกข์เท่านั้นแหละ บำบัดนั้นหมายความว่าให้มันหายไปชั่วคราว ในเมื่อนอนครั้งแรก บางทีนอนหลับๆ มันก็พลิกตัวไปเพราะเหตุที่มันเหน็ดเหนื่อย ความทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้นั้น คนเราต้องการอยากจะพ้นจากทุกข์ถ่ายเดียว

ไม่เหมือนพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญบารมีมากมายถึงแม้ในปัจฉิมชาติ เมื่อเป็นสิทธัตถราชกุมาร ก็อุตส่าห์บำเพ็ญเพื่อความพ้นจากทุกข์ ทำทุกรกริยาอยู่ถึง ๖ พรรษา กว่าพระองค์จะได้ตรัสรู้ถึงเหตุของมัน พอพระองค์รู้เรื่องเหตุของทุกข์คือความทะเยอทะยานอยาก ก็เลยเอามาประกาศแก่พุทธบริษัท **ความทะเยอทะยานอยากเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ยิ่งทะเยอทะยานเท่าไหร่ ยิ่งทุกข์มากเท่านั้น** เปรียบเหมือนกับเชือกรัดขาหมู ธรรมดาเขาผูกหมูต้องเอาเชือกผูกขา หมูมันดิ้นรนใหญ่ เชือกก็รัดจนหนังขาด เนื้อขาด เอ็นขาด จนกระทั่งถึงกระดูกนั่นแหละ เพราะความดิ้นรน ตัวไหนถ้ามันไม่ดิ้นรนเลยคือนอนสบายเสีย มันก็ไม่เจ็บขา แต่เขาผูกหมูไว้เพื่ออะไร ผูกไว้เพื่อฆ่ากิน คือนอนท่าความตายนั่นเอง

คนเราถ้าดิ้นรนเท่าไหร่ ก็ยิ่งรัดเข้ายิ่งเดือดร้อนมากเข้า ถ้าไม่ดิ้นรนแล้ว คราวนี้นอนท่าความตาย ก็ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่ง ไม่มีอะไรเป็นสรณะ คอยแต่วันตายเท่านั้น พระพุทธองค์เมื่อครั้งยังเป็นพระสิทธัตถราชกุมาร พระองค์ดิ้นรนจนกระทั่งรอดตาย พระองค์ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่ถึง ๖ พรรษา จนคนทั้งหลายเข้าใจว่าพระองค์ตายแล้ว จึงประสบหนทางพ้นจากทุกข์ ซึ่งได้แก่การพิจารณาเห็นเหตุคือตัวสมุทัย เรื่องความ

ทุกข์ต่างๆ พระองค์ไม่แก้หรอก พระองค์แก้เหตุของทุกข์ต่างหาก ที่จริงพระองค์สอนพวกเรา แต่สอนเท่าไรพวกเราก็ไม่เข้าใจ สอนพวกเราให้เห็นทุกข์และเหตุของทุกข์ เราก็อยากพ้นจากทุกข์อย่างเดียว ไม่เข้าถึงเรื่องเหตุของมัน จึงต้องทนทุกขเวทนาอย่างนี้

เพราะฉะนั้น **ทุกๆ คนขอให้พากันพิจารณาถึงเรื่องทุกข์ คนใดถ้าไม่เอาทุกข์มาเป็นอารมณ์ ไม่มีทางที่จะพ้นจากทุกข์ได้ คนเราถ้าหากไม่เห็นทุกข์ด้วยตนเองแล้ว มันจะเห็นทางพ้นจากทุกข์ได้ที่ไหน ไม่ว่าคนในชาติศาสนาใดๆ คนมีวิชาอาคมหรือคนฉลาดเฉลียวต่างๆ จะเป็นชาติไหนๆ ก็เอาเถอะ หรือศาสนาใดๆ ก็เอาเถอะ ธรรมแท้คือทุกข์ ถ้าตกลงถึงทุกข์ที่สุดต้องได้ประสบการพ้นจากทุกข์ คือทุกข์แค้นแสนสาหัสก็ยอมเสียสละเพื่อทุกข์นั้น ยอมสละหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ความยอมสละจึงกลายเป็นความสุข คนเรากลัวตายจึงไม่พ้นจากทุกข์ ถ้าไม่กลัวตาย ยอมสละเสีย แล้วต่อสู้มันจนถึงที่สุด เห็นความเด็ดเดี่ยวกล้าหาญ ย่อมประสบสุข** เหมือนกับคนสู้เสือ ธรรมดาเห็นเสือทีแรกต้องกลัว เมื่อเข้าเผชิญหน้าจริงๆ จังๆ ไม่กลัวแล้ว คราวนี้ไม่มีอะไร กำปั้นก็สู้กับเสือ ในผลที่สุดต้องได้รับผลประโยชน์ในการต่อสู้อันนั้น

ความทุกข์ทรมาน ใครๆ ก็ไม่อยากเห็นมัน แต่ไม่ยอมเสียสละก็เลยไม่ได้พบความสุข ภาษากัมมัฏฐานท่านเรียกว่า **ทำจนกระทั่งเหนือตาย** ท่านว่าอย่างนั้น **ทำจนกระทั่งเหนือตายจึงได้พ้นจากตาย** คือต้องกล้าหาญต่อสู้เต็มที่ ทำอะไรนิดๆ หน่อยๆ กลัวเป็นทุกข์ นั่งเจ็บนิดหน่อยก็ไม่ได้ พอนานหนักเข้าเดี๋ยวนั่งเหนื่อย เดี๋ยวนั่งง่วงนอน เดี๋ยวนั่งสัปหงกลงนอนเสีย เคยตัวคราวนี้ พอนั่งหลับตาทำกัมมัฏฐานสักนิดหน่อยสัปหงกแล้ว นั่งหลับตาสักนิดหน่อยพอจะเป็นสมาธิภาวนาก็ง่วง คิดถึงการนอน เอาเถิดพักเอาไว้เสียก่อนเถิด ทีหลังค่อยทำ มาวันหลังเท่าเก่านั่นแหละ พอนั่งเวลาใดถึงเวลานั้นก็ถึงเวลานั่งสัปหงกของเก่านั่นแหละ ความง่วงนอนของเก่านั่นแหละ เดี๋ยวก็เจ็บเมื่อยของเก่า ความเจ็บ ความเมื่อย ความสัปหงก ถ้าหากว่าเราทำจนทะลุปรุโปร่งหรือล่วงเลยอันนั้นไป ตายเป็นตาย ไหนก็จะต้องตายแล้ววันหนึ่งนั่นแหละ ตายกับภาวนาดีกว่า ตายเวลานี้ดีกว่า เดี๋ยวก็หายจากความสัปหงก ความง่วง ความเมื่อย อันนั้นนั่นเรียกว่าต่อสู้เลยความตายไป

นี่อธิบายให้ฟังถึงเรื่องความตาย ถึงเรื่องทุกข์ ทุกข์คนเราไม่ต้องการ ต้องการแต่จะแก้ทุกข์อย่างเดียว ไม่เหมือนพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็เหมือนกันกับพวกเรา ท่านมาพิจารณาถึงเหตุของกองทุกข์คือความทะเยอทะยาน ถ้าทะเยอทะยาน ทุกข์มันก็อยู่อย่างนั้น ทุกข์เป็นเหตุให้ทะเยอทะยาน ทุกข์ไม่ใช่อยู่ที่ใจ เป็นสัมผัสต่างหาก ทุกข์มันเกิดจากสัมผัสอายตนะต่างหาก ครั้นเมื่อละความอยากแล้ว สัมผัสก็ไม่มี ความทุกข์ก็เลยหายว่างปลอดโปร่ง เลยเป็นใจ ใจไม่มีทุกข์ก็เลยหมดจากทุกข์ มันอยู่ตรงนั้นแหละ ตรงที่แก้ได้

อาตมาเคยอธิบายให้ฟังหลายครั้งหลายหนแล้ว จิตผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงแต่งอันนั้นเป็นตัวเหตุ เมื่อไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง มันวางเฉยเสีย ไม่มีความรู้สึกอะไรเลย อันนั้นเป็นตัวใจ จิตและใจอันเดียวกันนั่นแหละ แต่มีลักษณะต่างกัน จิตผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงผู้แต่งนั่นแหละที่เป็นเหตุให้ยุ่งเหยิงเดือดร้อนวุ่นวายมาก เมื่อสติเข้าไปคุม จิตเลยไม่คิดไม่ปรุงไม่แต่ง ไปเก็บตัวปรุงตัวแต่งซึ่งมันเป็นเหตุเท่านั้น มันก็วางความปรุงความแต่งความคิดนึกต่างๆ เข้าไปถึงใจ ใจคือตัวกลาง สิ่งทั้งปวงหมดถ้าเป็นตัวกลางเขาเรียกใจ ใจคนก็ชี้เข้ามาตรงหน้าอก ความเป็นกลางคือว่าไม่คิดส่งไปมาหน้าหลัง ไม่คิดอดีต อนาคต ไม่คิดเป็นบาปเป็นบุญ มันอยู่ตรงกลางๆ มันจะมีอะไรเล่าคราวนี้ เหลือแต่ใจหมดทั้งตัว คนเรามีใจอันเดียวเท่านั้น นอกจากใจแล้วไม่มีเลย ผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงแต่งเรียกว่า จิต ผู้อยู่เป็นกลางๆ เรียกว่า ใจ เราพิจารณาเราปฏิบัติธรรมะก็ปฏิบัติตรงนี้แหละ ตรงเอาสติไปกำหนดให้รู้จักจิตนั่นแหละ ละจิตได้ปล่อยวางจิตได้ เข้าถึงใจนั่นแหละ เป็นอันว่าถูกต้องในธรรมวินัย

เอาล่ะอธิบายเท่านี้

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ทุกข์เป็นของควรกำหนด สมุทัยต่างหากเป็นของควรละ ทุกข์ยังไงๆ ก็ละไม่ได้ มันต้องเป็นอยู่อย่างนั้น ถึงพระองค์ละแล้วก็ยังมีประจำอยู่อย่างนั้น จึงเป็นของควรกำหนด คำว่าควรกำหนดนั้น เป็นของสำคัญที่สุด ของอะไรที่ควรกำหนด ให้กำหนดอยู่ตลอดเวลา สมุทัยต่างหากที่เป็นของควรละ ของควรละซึ่งไม่ให้มันติดเหลืออยู่ในใจ พยายามทำให้ละ ละได้แล้วอย่าไปเข้าใจว่าแล้ว มันของแล้วไม่เป็น ละได้ชั่วครู่ชั่วขณะ คือรู้เท่ารู้เรื่องของมันนั้นเองที่เป็นเหตุให้ทุกข์ พูด ๒ อย่างเป็นพอ เรื่องทุกข์เป็นของควรกำหนด สมุทัยเป็นของควรละ เท่านั้นก็พอแล้ว นิโรธและมรรคไม่ต้องพูดถึง ถ้าละถูกทางแล้ว มันเป็นมรรคแล้ว เป็นนิโรธแล้ว ท่านจึงว่า มีปริวัฏ ๓ อาการ ๑๒ ทำจิตในขณะเดียวกัน ไม่ต้องทำไปทีละอย่าง ไม่ต้องทำไปทีละอัน อันเดียวกันนั้นแหละ สัมมาทิฏฐิตัวเดียวเท่านั้น ลงหมด ....*เอาล่ะ นั่งภาวนากันเถอะ*

ภาษาคำพูดของเราที่ว่าฟังเทศน์ สักแต่ว่าเทศน์ เทศน์ฟังแล้วก็แล้วไป ไม่เหมือนกับว่าฟังธรรม ฟังธรรมนั้นพูดภาษาเข้าใจกันง่ายๆ คือว่าฟังแล้วต้องกระทำตาม ไม่ต้องเอาไว้เวลาหน้า เวลาหลัง ทำในขณะนั้น เรียกว่าฟังธรรม แม้แต่ฟังธรรมเทศนากำหนดภาวนา พิจารณาไปตามอันนั้น เรียกว่าฟังธรรม ฟังเทศน์นั้นจดจำเอาคำพูดสำนวนโวหาร เอาไว้สะสมไว้มากๆ แล้ว โอกาสหลังจึงจะทำ เลยลืมไปเสียฉิบ ไม่เหมือนกับฟังธรรม ฟังแล้วทำเลย มันจึงไม่ลืม ที่อธิบายให้ฟังนั้นเรียกว่าธรรมเทศนา แสดงธรรมของจริงของแท้ ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็ตรัสรู้ตรงนี้แหละ ไม่ตรัสรู้ตรงอื่นหรอก ก็ให้ทำความเชื่อมั่นลงในใจว่าธรรมอันที่เราพิจารณาอยู่นี้แหละเรียกว่าพิจารณาธรรม

เบื้องต้นเชื่อมั่นอย่างนั้นแล้ว จงใช้คำบริกรรมให้จิตไปตั้งอยู่กับพุทโธ พุทโธอันเดียวเท่านั้น ไม่ให้ไปไหน จิตเป็นของมีตัวมีตน ถ้าไม่มีเครื่องยึด มันก็ไม่ทราบว่าจะไปอยู่ไปยึดอะไร อย่างเราถ้าเกิดมาเป็นคน มันต้องยึดขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันหลายอย่างเลยยุ่งกันไปหมด คราวนี้เราผูกจิตอันนั้นให้ตั้งมั่นอยู่กับพุทโธ เมื่อมันยึดในสิ่งเดียวไม่วอกแวกไปไหน มันแน่วแน่อยู่ในอันนั้นแหละ

เรียกว่าสมาธิ สมาธิคือความแน่วแน่ เมื่อจิตตั้งมั่นแน่วแน่เต็มที่แล้ว ให้มันอยู่นั้นเสียก่อน ให้พักผ่อนให้นานแสนนานดีมาก ตั้งแต่วันเกิดมาจิตไม่เคยพักผ่อนในอารมณ์อันเดียวเลยสักที ก็ยังมีอยู่บางคนมีแต่ยุ่งมีแต่วุ่นวี่วุ่นวาย เอาความวุ่นวายเป็นความสบาย ไม่เคยเห็นความสุขในการที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว ถืออันนั้นเป็นจิต ความวุ่นวายถือเป็นจิต ความสงบไม่เคยรู้จัก เวลานี้เราต้องทำความสงบ ให้สังเกตดูเสียก่อนว่า ความสงบที่มีจิตเป็นอารมณ์อันเดียว กับความวุ่นวายมากมายหลายอย่างอะไรมันจะเป็นสุขยิ่งกว่ากัน ถ้าหากยังไม่เข้าใจ ให้พิจารณาตรงนี้เสียก่อน เราบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ไม่ให้ตนอยู่ในอำนาจของจิต ให้คิดก็ได้ ไม่คิดก็ได้ ให้ติดอารมณ์ต่างๆ ก็ได้ ไม่ให้ติดอารมณ์ต่างๆ ก็ได้ ส่งส่ายไปทั้งปวงหมดก็ได้ ไม่ส่งส่ายนิ่งแน่วอยู่ก็ได้ ลองดูสักทีซิจะแตกต่างกันสักเท่าไร จิตเมื่อเป็นอารมณ์อันเดียวแล้ววางพุทโธ ลืมตัวลืมตายไปหมด คือว่านึกถึงพุทโธนั่นแหละ เมื่อจิตมันรวมลงไปได้แล้วจิตของพุทโธมันคนละอันกัน เมื่อมันยังรวมไม่ได้ ก็ให้มันอยู่กับพุทโธเสียก่อน พอรวมลงถึงพุทโธ พอจิตมันรวมลงแล้วพุทโธหายไป ไม่รู้ตัว หายก็ช่างมัน อย่าไปกำหนดเอาพุทโธอีก ถ้าไปกำหนดเอาพุทโธอีก จิตถอน ให้กำหนดเอาผู้รู้ เอาผู้รู้จักว่าพุทโธนั่น เอาผู้กำหนดว่าพุทโธนั่น ให้อยู่ในอารมณ์อันนั้นก่อน ถ้าหากพุทโธหายลงไป มันก็สงบอยู่เฉยๆ ยังไม่รู้จักจิตนั้น รู้จักจิตแท้คือรู้จักตัวพุทโธ ผู้รู้ว่าพุทโธ เมื่อวางพุทโธแล้วมันจะอยู่คนเดียวของมัน สงบนิ่งแน่วคนเดียวของมัน นั่นแหละจึงเรียกว่าเห็นจิต จิตตัวนี้แหละเราจะต้องฝึกฝนอบรมให้เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ถ้าไม่เห็นจิต เราจะไปอบรมอะไร ไปอบรมที่ไหน มันต้องเห็นจิตเสียก่อนซิถึงจะอบรมจิตได้

นี่เป็นข้อใหญ่ในการฝึกหัดปฏิบัติภาวนากัมมัฏฐาน หรือพุทธศาสนาทั้งปวงหมด ฝึกหัดต้องฝึกหัดที่จิต ถ้าฝึกหัดที่จิตแล้ว ความกว้างขวางพิสดารมากมายอะไรทั้งหมด มันออกจากจิต มันออกจากใจ จิตรวมแล้วเข้ามาเป็นใจ ดีชั่วหยาบละเอียด วิตกวิจาร เกิดจากใจ ไม่ให้วิตกวิจาร ไม่ให้ดีไม่ให้ชั่ว มันก็สงบเป็นใจ คราวนี้เราชัดละ คราวนี้มันคิดมันนึกมันปรุงมันแต่งอะไรชัดเลยทีเดียว อ้อ หัวใจออกมาจากใจ เราระงับ เราละ เราเห็นตัวใจแล้ว เห็นอันนั้นเป็นอาการของใจ แล้วก็ละอาการของมัน ยังเหลือแต่ตัวแท้ของมัน *...เอาล่ะ ตั้งใจภาวนาต่อไป*

จิตเหนือโลก

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๕

วันนี้จะเทศน์ถึงเรื่อง **จิตเป็นใหญ่กว่าโลก** *จิตเป็นของเหนือโลกทั้งหมด* แต่แล้วก็จิตนั่นแหละก็เป็นไปกับโลกเสียด้วย เพราะว่าถ้าจิตไม่มี โลกอันนี้ก็ไม่มี โลกคือมนุษย์ มนุษย์ที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์ได้ก็เพราะมีจิต โลกที่ตั้งเป็นบ้านเป็นเรือนขึ้นมาได้ก็เพราะจิต สิ่งทั้งปวงหมดอยู่ใต้อำนาจจิต เมื่อมนุษย์เกิดขึ้นมามีจิตแล้วก็สร้างโลก จิตก็เป็นทั้งโลก และเป็นใหญ่กว่าโลกเสียด้วย มนุษย์เรามันชอบเป็นอย่างนี้ เราชอบมองดูแต่เรื่องของอื่นๆ นอกตัวของเรา ไม่มองดูตัวของเราให้เข้าใจตามเป็นจริง

มนุษย์ชาวโลกนี้ทั้งหมดเกิดมาแล้วย่อมวุ่นวายเดือดร้อนอยู่กับโลกธรรมทั้ง ๘ ทั้งนั้น คือได้สิ่งใดมาอันชาวโลกเขาสมมุ ติว่าได้ ก็ไม่อยากให้หลุดจากมือของเราไป แท้จริงแล้วของเหล่านี้เป็นของโลกเขาทั้งสิ้น เราไปถือกรรมสิทธิ์เอาต่างหาก ก็เท่ากับเราไปขโมยเอาของโลกเขามา เมื่อของเหล่านั้นหลุดออกจากมือของเราไป ก็เท่ากับโลกเขามาทวงเอาคืนไป แต่มนุษย์ขี้ขโมยโวยวายว่าของเราหายๆ จึงเดือดร้อนเป็นทุกข์ ก็เป็นทุกข์ละซี ขี้ขโมย กินไม่ได้ นอนไม่หลับ บางคนโทษมากถึงกับร่างกายซูบซีด ป่วยด้วยโรคความเสียใจ หรือถึงกับตายก็มี

ได้ยศชื่อเสียงโด่งดัง มีหน้ามีตาคนนิยมนับถือมาก โลกเขาสวมให้ เข้าใจเอาว่าของปลอมเป็นของจริง ระเริงลืมตัว เวลาเขาไม่นิยมก็หมดสิ่งเหล่านั้น ยังแต่ตัวของเรานึกขึ้นมาถึงของเก่าก็เสียดายระทมเดือดร้อนเป็นทุกข์เช่นเดียวกัน

ได้ความสรรเสริญเยินยอ ไปไหนมาไหนมีคนนับหน้าถือตาว่า พ่อตา แม่ยาย ป้าลุง ครูบาอาจารย์ ท่านเธอ คุณหญิง คุณนาย ต่างๆ นานา พอได้ยินเสียงเช่นนั้น หัวใจก็พองโตใหญ่ขึ้น โดยเข้าใจว่าตัวเป็นเช่นนั้นจริง ลืมคิดถึงสภาพของจริงว่า เขายืมเอามาใช้ชั่วคราว เวลาเขาเลิกใช้ เช่น เมื่อเขาเลิก พูดคำอื่นซึ่งตรงกันข้ามกับคำนั้นเสีย ก็เสียใจน้อยใจหาว่าเขาดูถูกเหยียดหยามตน นี้ก็เป็นวิสัยของเด็กไม่รู้เดียงสาอะไรจริงๆ

สรุปแล้ว ได้สิ่งที่เราต้องการ คือ ลาภ ๑ ยศ ๑ สรรเสริญ ๑ ก็มีความสุขใจ โดยเข้าใจว่าตนได้จริงๆ ไม่เข้าใจว่าตนไปยึดเอาของโลกของเขาเอามาเป็นกรรมสิทธิ์ของเราต่างหาก เมื่อของเหล่านั้นเสื่อมหายไปก็เศร้าโศกเสียใจ โดยเข้าใจว่าของเหล่านั้นหายไปจริงๆ มันจะหายไปไหน มันก็อยู่ในโลกนี้แหละ มันหายหนีไปจากเรา มันก็ไปอยู่กับคนอื่นต่อไป ถ้ามันหายหนีไปจากโลกนี้ทั้งหมดแล้ว โลกนี้มันก็จะว่างไม่มีอะไรละซี **ถ้าบุคคลเอาจิตเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในโลกธรรมแล้วก็จะหมุนไปตาม บุคคลพิจารณาเห็นโทษของมัน เบื่อหน่าย ถอนเอาจิตของตนมาตั้งอยู่ในความสงบ จิตก็จะอยู่เหนือโลกเป็นใหญ่ในโลก โลกจะทำอะไรจิตไม่ได้**

โลกอันนี้คือจิตของคนเรามันวุ่นวายเดือดร้อนไม่สงบ กระเพื่อมหวั่นไหวอยู่ตลอดเป็นนิจ คนเราจึงไม่มีโอกาสได้พิจารณาเห็นธรรม (คือความสงบ) ถึงคนทั้งปวงจะไม่สงบก็ตาม ขอให้ตัวเราสงบคนเดียวเสียก่อน ตัวเราก็เป็นตัวโลกคนหนึ่งเหมือนกับเขา ถ้าว่าทำอย่างนั้นได้ ๒-๓ คน โลกก็จะสงบไปตามกัน ๒-๓ คน ดีกว่าโลกนี้ทั้งโลกจะไม่มีความสงบเลยสักคนเดียว

อันนี้พูดถึงเรื่องโลก *โลกจะสงบหรือวุ่นวายเพราะจิตตัวเดียว คนทั้งหลายเป็นตัวโลกทั้งหมด เรียกว่า คนสร้างโลก เราอยากจะให้เหนือโลกก็ต้องสงบจิตของเรา มองดูตัวเราเห็นตัวของเราแล้วก็สงบจิตอยู่เหนือโลก*

ศาสนาคริสต์เขาว่าพระเจ้าสร้างโลก ก็ตัวของเรานี่แหละ พระจิต พระใจ นี่แหละสร้างโลก พระยะโฮวาของเขาสร้างอาดัมกับอีฟ เป็นผู้สร้างโลกทีแรกคู่แรก ของเรานั้น

เอาใจตัวเดียวนี่แหละสร้างโลก ลองคิดดูซี *เรื่องทั้งหมดร้อยแปดพันประการออกไปจากใจตัวเดียวทั้งนั้น คิดดี ชั่ว หยาบ ละเอียด อิจฉา สารพัดทุกอย่าง ความชั่ว ความดีมันสร้างโลกให้เกิดขึ้นมา คิดทำบุญทำกุศล ทำทาน รักษาศีล เมตตาภาวนา ก็ใจนั่นแหละเป็นคนสร้างให้เกิดความดีความงามเหล่านั้นขึ้นมา แต่ความดีมีผลให้เกิดความสุขเมื่อเรายังอยู่โลกนี้ ยังไม่พ้นจากโลกไปได้ จงสร้างความดีไว้ให้มากๆ เพื่อจะได้อาศัยอยู่ไปก่อน*

เรารู้อย่างนี้แล้ว ทุกๆ คนพากันสร้างความดี เข้าใจความดี รักษาความดี เมื่อรักษาความดีอย่างนี้แล้ว มันก็จะสงบสุขไปเอง **พุทธศาสนาสอนให้ทำจิตสงบเป็นพื้นฐาน ไม่ให้ทำกรรมทำเวรแก่ใครๆ ทั้งหมด เราเป็นชาวพุทธเราก็ปฏิบัติตามนั้นจึงจะได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธแท้ ไม่เป็นชาวพุทธแต่ชื่อ**

เขาบอกว่า *ดีแต่เราคนเดียว ไม่ทำความชั่วแต่เราคนเดียว มันจะอยู่กับเขาได้อย่างไร* อยู่ได้ ทำไม่จะอยู่ไม่ได้ โลกอันนี้อยู่ได้ด้วยความดี หากชั่วทั้งหมดแล้ว โลกจะอยู่ได้อย่างไร โลกก็เป็นโลกวินาศบรรลัยกัลป์ละซี *ความชั่วมันยุแหย่จิตใจของบุคคลที่ไม่มั่นคงต่อความดีให้หลงตามไป แต่จิตใจของบุคคลที่มั่นคงในความดีแล้ว หายุแหย่หรือหลอกลวงได้ไม่* **อันความดีนั้นมีน้อยแต่เป็นของหายาก ความชั่วนั้นมีมากแต่เป็นของหาง่าย อันคนดีมีอยู่สักคนหนึ่ง เป็นเหตุให้พยุงโลกอันนี้ไว้ไม่ให้ล่มจม** เหมือนกับเรือล่มในทะเลอันมองไม่เห็นฝั่ง ผู้มีชีวิตก็หมดอาลัยในชีวิต แต่หากมองเห็นเกาะอะไรสักอย่าง ผู้มีชีวิตอยู่นั้นก็มีหวังในชีวิตอยู่บ้าง

เราเรียนจากตำราเอาตำรามาสอนคนอื่นนั้นดีนัก แต่ตัวผู้สอนนั้นไม่ปฏิบัติเป็นตัวอย่าง เขาย่อมไร้คุณค่า เราต้องทำตัวอย่างให้เขาเห็น คนอื่นจึงจะทำตาม จึงว่าให้พิจารณาถึงตัวของเราเสียก่อน เราทำอะไรมันถูกต้องไหม มันเป็นความดีไหม เราไม่ต้องเพ่งสอนแก่คนอื่น แนะนำคนอื่น เราอบรมความดีให้มันดีขึ้นมาในตัวของเราเสียก่อน มันจะเป็นการแนะนำเขาในตัว เป็นตัวอย่างไปในตัว ไม่ต้องบอกต้องสอนเขาไม่ทำตามเรา เราก็ดีของเราอยู่แล้ว เขาทำตามเรา มันก็ดีไปตามกันหมด

เรื่องจิตใจมันของกว้างขวาง จึงว่าใจน่ะมันเป็นคนสร้างโลกสร้างธรรม เป็นคนอยู่เหนือและเป็นตัวโลกในตัว ในตัวของเรามี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๖ อย่างเท่านั้น แต่มันทำงานได้ครบหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เราต้องรักษา ๖ อย่างเท่านั้นแหละ ไม่ต้องไปรักษาอย่างอื่น ตาเห็นรูปสวยสดงดงามสะอาดสะอ้านสง่าราศี เป็นที่เพลิดเพลินเจริญใจ รักษาไว้อย่าให้ไปลุ่มหลง เพราะรูปที่เราเห็นที่มันสวยสดงดงาม มันก็เป็นสภาวธรรมอันหนึ่ง มันเกิดจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม แล้วก็ดับสูญไป มันต้องเป็นสภาพอย่างนั้น ของในโลกมันต้องมีทั้งของสวยสดงดงามและมีขี้ริ้วขี้เหร่ อย่าไปดูแต่ของสวยสดงดงาม ดูของสวยงามก็เพลิดเพลินเจริญใจ น่ารักใคร่ชอบใจ ของชั่วของเลวทรามก็ไม่อยากดู นั่นแหละวิสัยของตาเป็นอย่างนั้น วิสัยของหูก็เป็นเช่นเดียวกัน ชอบเสียงเพราะอ่อนหวานนิ่มนวล มันก็แสดงถึงโลกอีกเหมือนกัน ความชอบเป็นโลกอันหนึ่ง ความไม่ชอบก็เป็นโลกอันหนึ่ง เราสร้างโลกอยู่ในตัวของเรานี่แหละ เพราะใจของเรามี เราถึงได้สร้างโลกของเราขึ้นมาในที่นี้ ชอบฟังเสียงเพลงหรือขับเพลงอะไรต่างๆ ชอบเสียงที่นิ่มนวลอ่อนหวาน ยกยอชมเชยสรรเสริญก็ชอบใจ นั่นมันสร้างโลกขึ้นมาในตัวแล้ว

จมูกถูกกลิ่นหอมหวนชวนให้คิดถึงกลิ่นนั้นอยู่เสมอๆ เมื่อกลิ่นนั้นหายไปก็อาลัยอาวรณ์ อยากจะให้อยู่กับจมูกนั้นเรื่อยไป อันนั้นเรียกว่าติด ครั้นเหม็นก็ไม่ชอบใจอีกแหละ เกลียดชังนั้นก็เป็นเรื่องสร้างโลกขึ้นอีก รสก็เหมือนกัน รสอะไรอร่อยก็ชอบ ไม่เอร็ดอร่อยก็ไม่ชอบ กายสัมผัสถูกต้องสิ่งที่นิ่มนวลอ่อนนุ่มก็ชอบใจ แข็งกระด้างไม่ชอบ นี่มันสร้างโลกขึ้นมาในตัวนี้ ใจคิดถึงเรื่องอื่น อารมณ์ต่างๆ เพลิดเพลินหลงลืมตัว คิดไปเพลินไป สนุกสนาน ไม่ทราบอะไรล่ะ แต่สนุกเพลิน หลงเมาตัวเอง คิดในสิ่งที่ตนชอบ สิ่งที่ไม่ชอบก็ไม่คิด ธรรมารมณ์คืออารมณ์ที่มันเกิดมาในใจของเราก็เป็นเรื่องสร้างโลกอย่างหนึ่ง

ผู้ที่ต้องการไม่อยากจะสร้างโลก เห็นโทษ เห็นภัย เห็นสิ่งที่ดีและไม่ดีเป็นสิ่งที่มีอยู่ในโลกอันนี้ เราจะละดีและไม่ดีเสียเมื่อไหร่ เราจึงพ้นจากโลกได้ ถ้ายังยินดีพอใจกับของดีของไม่ดีอยู่แล้ว ก็ยังอยู่กับโลกติดโลกนี้ไม่พ้นจากโลกได้

อายตนะทั้ง ๖ นี้มันเกิดในที่เดียวกัน (คือจิต) แต่ชอบอารมณ์และรับเอาอารมณ์ต่างๆ กัน มันจึงทำให้จิตยุ่ง ท่านอุปมาไว้เหมือนสัตว์ ๖ ชนิด ผูกไว้ในหลักเดียวกัน คือ ลิง ๑ สุนัขบ้าน ๑ สุนัขจิ้งจอก ๑ นก ๑ งู ๑ จระเข้ ๑ แต่ละตัวจะวิ่งไปสู่จุดหมายของตนๆ ลิงก็จะวิ่งขึ้นต้นไม้ สุนัขบ้านมันก็จะวิ่งเข้าบ้าน สุนัขจิ้งจอกมันก็จะวิ่งเข้าป่าช้าหากินซากศพ นกมันก็จะบินเข้าป่า งูมันก็จะเลื้อยเข้าถ้ำ จระเข้มันก็จะวิ่งลงน้ำ แต่มันไปไม่ได้เพราะมันผูกอยู่กับหลัก (คือ จิตตัวเดียว) จิตผู้ไม่รู้เท่ามันจึงทำให้ยุ่ง *ผู้ฝึกหัดปฏิบัติรู้เข้าใจเรื่องเหล่านี้ตามเป็นจริงว่า วิสัยของอายตนะทั้ง ๖ นั้น มีชอบกับไม่ชอบเท่านั้น แล้วปล่อยวางเสีย ไม่ไปยึดเอามาเป็นอารมณ์ จิตก็จะกลายมาเป็นใจเฉยอยู่กลางๆ นั่นแหละจึงเป็นธรรมเห็นธรรม ไม่เป็นโลก อยู่เหนือโลก พ้นจากโลก*

ผู้จะอยู่เหนือโลก พ้นจากโลก ต้องรู้เรื่องของโลกทุกแง่ทุกมุม รู้เรื่องของโลกก็รู้อายตนะทั้ง ๖ นี่แหละ ไม่นอกเหนือไปจากอายตนะทั้ง ๖ หรอก เช่น ตาเห็นรูปเป็นต้น ตามรู้เท่าเรื่องของมัน แล้วจิตมันจะหยุดนิ่งเฉย ไม่เข้าไปปรุงแต่งและเข้าไปยึดถือ ถ้าไม่รู้เท่าเรื่องของมันแล้ว จิตมันจะปรุงแต่งไม่มีที่สิ้นสุด เป็นต้น

การทำจิตไม่ให้หมุนไปตามอายตนะ ๖ คือปรุงแต่งส่งส่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ นั้น เป็นการหักกงกำแห่งล้อของวัฏจักร นักปฏิบัติผู้ฝึกหัดได้อย่างที่อธิบายมานี้ ถึงหักกงกำแห่งวัฏจักรไม่ได้อย่างเด็ดขาด ได้เพียงชั่วครู่ชั่วคราว ก็นับว่าดีอักโขแล้ว ดีกว่าไม่รู้วิธีหักเสียเลย

จิตที่จะเป็นโลก หมุนไปตามโลก หลงใหลมัวเมาไปตามโลกก็ดี ก็จิตดวงเดียวนี้ จิตที่จะให้เกิดปัญญาวิชชาฉลาดรอบรู้เรื่องของโลก ไม่ให้หมุนไปตามโลก หลงใหลไปตามโลก ก็จิตดวงนี้ได้ฝึกฝนอบรมไว้ดีแล้ว ส่วนกายซึ่งเป็นผลเกิดจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม นั้น เขาทำไว้แล้ว จิตเป็นผู้มาครอง เรามีอิสระสามารถทำความดีได้เต็มที่ สามารถทำให้จิตอยู่เหนือโลกได้โดยไม่กีดขวางและไม่กระทบกระเทือนใครๆ ทั้งหมด

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

เรามาหาผู้สร้างโลกเสียก่อน ผู้คิดสร้างโลกทีแรกคือตัวใจ ตัวศาสนาก็คือตัวใจนี่แหละ พระสิทธัตถราชกุมารไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้าหรอก ตัวใจนั่นต่างหากเป็นพระพุทธเจ้า ให้หาตัวใจเสียก่อน เราทุกๆ คนต้องมีใจทั้งนั้น ถ้าไม่มีใจก็คือคนตาย ถ้าไม่มีใจก็ไม่ได้เกิด มีใจจึงค่อยเกิดมา ฉะนั้นจึงให้หาใจ ใจคือตัวกลางๆ ไม่มีอะไรทั้งหมด ไม่มีอดีต อนาคต อยู่กับปัจจุบันอันเดียว ไม่คิดดีคิดชั่ว และคิดหยาบและละเอียด ก็ไม่คิด แต่มีความรู้สึกตัวอยู่ อันนั้นแหละตัวใจ

อันที่เราคิดนั่นมันเป็นตัวจิตต่างหาก จิตคืออาการของใจนั่นเอง มีใจแล้วจึงค่อยมีจิต มันปรุงมันแต่งมันคิดมันนึกส่งส่ายทุกอย่างทุกประการล้วนแต่ตัวจิต จิตกับใจมันต่างกันอย่างนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นมา มันต้องมีอันหนึ่งเสียก่อน มีอันหนึ่งแล้วจึงค่อยมี ๒ มี ๓ เกิดไปจากอันหนึ่งทั้งนั้น อย่างเราตั้งบ้านตั้งเรือน เราก็ตั้งเสาหนึ่งลงเสียก่อน เป็นเสาเอก แล้วค่อยตั้งเสา ๒-๓ ต่อไป คนเราก็ตั้งอันหนึ่งคือใจเสียก่อนจึงค่อยกลายออกไปเป็นจิต ให้หาตัวนั้นแหละให้เห็นเสียก่อน

ถ้าหากไม่เห็น เอาง่ายๆ อย่างนี้ก็ได้ กลั้นลมหายใจลองดูก็ได้ กลั้นลมหายใจสักอึดหนึ่ง ไม่มีอะไรหรอก ไม่คิดไม่นึก แต่มีความรู้สึกอยู่เฉพาะตัวเอง ตัวนั่นแหละเรียกว่าใจ แต่ว่ากลั้นลมหายใจนั้นได้ชั่วขณะ เวลาลมหายใจระบายออกมา มันก็เลยหายไปเสีย ไปเป็นจิตเสียอีกแล้ว จึงสมกับที่เรียกว่า ลมหายใจ คือลมน่ะมันหายเอาใจออกไป หายใจมันก็ออกไปตามลมนั่นแหละ พอกลั้นลมเท่านั้นล่ะ หยุดเลย อันนี้ใช้ประโยชน์ได้มากเหมือนกัน เวลาเจ็บหนักๆ กลั้นลมหายใจก็ทุเลาไปหน่อย หากความโกรธ ความโลภ ความหลง เกิดขึ้นมา กลั้นลมหายใจหายไปพักหนึ่ง คือมันเห็นใจนั่นเอง พอกลั้นลมหายใจก็เลยเห็นใจตรงนั้นแหละ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็เลยหายไปหมด จึงให้หาใจตัวนั้นให้เห็นเสียก่อน

ทำอย่างไรจึงจะเห็นจิตเห็นใจ มันไม่มีตัวมีตน มีแต่สถานที่เท่านั้น อวัยวะในตัวของคนเราทั้งหมดนี้มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น จิตหรือใจอยู่ได้ทั้งหมด เอาไฟลองจี้ดูที่ปลายมือปลายเท้าดู จะเจ็บเหมือนกันทั้งนั้น จิตหรือใจคือผู้รู้สึกนั่นเอง เหตุนั้นจึงต้องใช้เอาคำบริกรรม นึกพุทโธคำเดียว อย่านึกสิ่งอื่น นึกพุทโธๆ อยู่อันเดียวเท่านั้นแหละ จิตก็จะอยู่ที่นั่น จะเห็นจิต ถ้ามันหนีออกไปจากพุทโธก็เห็น เดี๋ยวนี้ไม่เห็นแล้ว ไปแล้ว นึกพุทโธอีกมันก็เห็นอยู่นั่น ให้เห็นตัวพุทโธอยู่ตลอดเวลา เมื่อนึกพุทโธๆ ชำนิชำนาญนานเข้า ส่วนพุทโธมันจะลืมหายไป เหลือแต่ใจผู้เดียว คือผู้ไม่คิดไม่นึก จะมีแต่ความรู้สึก หรือบางทีความรู้สึกนั้นก็หายไปด้วย

ใจนี้เป็นของหายาก *รู้วิธีที่จะหาใจแต่หามันไม่เจอสักที มันก็หายากอยู่เหมือนกัน* **ถ้าไม่รู้จักใจแล้ว ปฏิบัติกัมมัฏฐานยากนัก** บางคนปฏิบัติมาเป็นเวลาสิบๆ ปีก็ไม่เห็นใจสักที เห็นแต่จิต ความจริงคำว่าเห็นจิตนั้น คือเห็นแต่อาการความคิดนึกปรุงแต่งของมันเท่านั้น ผู้ไปคิดนึกปรุงแต่งนั้นไม่เห็น จึงเรียกว่าเห็นแต่อาการของมัน ถ้าเห็นตัวผู้คิดนึกปรุงแต่งแล้ว มันจะเข้ามาเป็นใจ คือหยุดนิ่งเฉยเลย *อุปมาเหมือนบุคคลผู้ตามรอยโค เห็นแต่รอย ยังไม่เห็นตัวมัน* **เรียกว่าตามจิต ไม่ใช่เห็นจิต** *เห็นจิตหรือรู้เท่าทันจิต จิตก็หยุดนิ่งเฉย ไม่มีคิดนึกปรุงแต่งอะไรๆ ทั้งหมด นั้นเรียกว่า จิตรวมมาเป็นใจแล้ว คนที่ปฏิบัติมานานเป็นสิบๆ ปีก็ไม่เคยเห็นจิตตนเลยสักที ก็เพราะใจตามแต่อาการของจิต เหมือนบุคคลไปตามแต่รอยโค เลยไม่เห็นตัวโคเลยสักที ถ้าไปเห็นตัวโคแล้วใครเล่าจะไปตามรอยอีก*

จิตกับใจ *พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงไว้ว่าเป็นอันเดียวกัน* **จิตอันใด ใจก็อันนั้น ใจอันใด จิตก็อันนั้น** แต่พระองค์ทรงแสดงไว้เป็น ๒ อย่าง ผู้เขียนจึงได้อธิบายอาการของมันไว้อย่างนั้น ขอให้นักปฏิบัติผู้มีวิจารณญาณทั้งหลายจงพิจารณาดู ท่านอาจเห็นตามนั้นก็ได้ หรือไม่เห็นตามนั้นก็ได้ ย่อมเป็นสิทธิของทุกๆ คน

ต่อไปนี้จงนั่งสมาธิภาวนา

มัจจุราช

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๒๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๕

วันนี้จะเทศน์เรื่อง **ความเป็นใหญ่มีอำนาจเหนือสิ่งทั้งปวงหมด** ซึ่งใครๆ ไม่สามารถจะลบล้างได้ นั่นคือ **มัจจุราช** *ผู้มีเสนามาก มีอยู่ในตัวของเรานี้ทั้งหมด* มัจจุราชก็ไม่ใช่อื่นไกล คือ **ความตาย** นั่นเอง

ทุกๆ คนต้องมีความตายด้วยกันทั้งนั้น หนีความตายไม่พ้นสักคนเดียว ท่านจึงว่าเป็นใหญ่เหนือคนทั้งปวงหมดในโลกนี้ ไม่ว่าใครจะใหญ่แค่ไหนก็ตามเถอะ จะต้องอยู่ในอำนาจของเขาทั้งนั้น ดังพระพุทธภาษิตที่กล่าวไว้ว่า **ขตฺติเย พฺราหฺมเณ เวสฺเส สุทฺเท จณฺฑาลปุกฺกุเส น กิญฺจิ ปริวชฺเชติ สพฺพเมวาภิมทฺทติ”** ความว่า *กษัตริย์ พราหมณ์ก็ดี พ่อค้าวาณิชก็ตาม คนกวาดถนนก็ช่าง แม้แต่คนที่ต่ำทรามที่สุดในสมัยนั้นคือคนพวกผสม เรียกว่า จัณฑาล เหล่านี้ล้วนแต่อยู่ในอำนาจครอบครองของมัจจุราชด้วยกันทั้งนั้น* กษัตริย์ถึงแม้มีอิทธิพล มีทแกล้วทหารทัพหลายหมู่ก็ตาม จะรบราฆ่าฟันด้วยวิธีต่างๆ อย่างสมัยนี้เรียกว่า ปืนกล ปืนใหญ่ ลูกระเบิด ก็เอาเถอะ ไม่สามารถที่จะสู้มันได้

คำที่ว่า *กษัตริย์ก็ดี พราหมณ์ก็ดี* จะเล่าเรื่องความเป็นมาสักนิดหน่อย กษัตริย์ทีแรกก็เป็นคนชาวบ้านเหมือนกันกับพวกเรานี่แหละ เมื่อไม่มีหัวหน้าที่จะปกป้องรักษาหมู่เพื่อน เขาจึงได้เลือกเอาคนที่มีคุณธรรมน่าเคารพสักการะนับถือบูชาขึ้นมาปกครองหมู่เพื่อน ดูแลความสุขทุกข์และระงับการทะเลาะวิวาททุ่มเถียงกัน ให้มีระเบียบเรียบร้อย ชาวบ้านชาวเมืองเขาก็เก็บข้าวส่งส่วยสาอากร ไม่ต้องทำไร่ทำนา จึงเรียกว่า

กษัตริย์ ซึ่งแปลว่า *ข้าวเปลือก* ต่อมาผู้คนมากขึ้น คนก็แตกเป็นกลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่ และเกิดทะเลาะวิวาทกัน หัวหน้าต้องออกปราบด้วยตนเอง ที่เรียกว่า *นักรบ* ต่อมาก็ขยายกำลังคนออกไปจนกระทั่งตั้งเป็นกองร้อย กองพัน กองพล ใช้กันแต่สมัยโน้นจนในปัจจุบันนี้ก็ยังใช้อยู่ กษัตริย์หรือพระเจ้าแผ่นดินทรงเป็นจอมทัพเสียเอง

คำว่า *พราหมณ์วงศ์* หรือ *วงศ์ของพราหมณ์แท้* เมื่อเติบใหญ่ขึ้นมาก็จะต้องศึกษาเล่าเรียนคัมภีร์ไตรเพทให้จบเสียก่อน แล้วไปเที่ยวขอทาน ได้มาก็เอาไปบูชาพระคุณของอาจารย์ตามสมควร จึงออกประพฤติพรตพรหมจรรย์ เจริญฌานสมาบัติ ได้ฌานสมาบัติ เมื่อดับขันธ์แล้วก็เกิดในพรหมโลก นี่แหละพราหมณ์แท้ทีเดียว คือ *พรหม* นั่นเอง อีกพวกหนึ่ง ศึกษาเล่าเรียนจบไตรเพท ทดแทนบุญคุณอาจารย์แล้ว เข้ามารับราชการเป็นครู เป็นปุโรหิตาจารย์ สำหรับให้คำแนะนำหรือสอนพระเจ้าแผ่นดิน พวกต่ำไปกว่านี้อีกก็เที่ยวขอทานเขากินตามเมืองน้อยเมืองใหญ่ พราหมณ์เหล่านี้แต่งงานกันได้ในหมู่พวกพราหมณ์ด้วยกันเอง ไม่ผสมกับพวกอื่น และเฉพาะนางพราหมณ์ที่มีประจำเดือนแล้วเท่านั้น อีกพวกหนึ่งสำส่อน คือว่าแต่งงานกันได้กับพวกที่ไม่ใช่พราหมณ์ด้วยกัน เขาถือกันว่าเป็นพราหมณ์ชั้นเลวที่สุด

กษัตริย์ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น ในหมู่มนุษย์ด้วยกันทั้งหมดเขาถือกันว่ากษัตริย์ประเสริฐกว่า เพราะเขานิยมสมมุติบัญญัติกันมาแต่ครั้งดึกดำบรรพ์ เมื่อพูดถึงสิทธิ์ของมัจจุราชแล้ว จะเป็นกษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร จัณฑาล หรืออะไรก็ตามเถิด จะต้องอยู่ในอำนาจของมัจจุราชทั้งนั้น มัจจุราชจะบัญชาให้ตายวันไหนเวลาไหนก็ได้ ไม่ต้องมีคำอุทธรณ์อีกแล้ว ทั้งหมดนี้ถูกมัจจุราชล้อมวงไว้หมด ไม่อาจหนีออกนอกขอบข่ายของมัจจุราชได้สักคนเดียว จะทำศึกสงครามหรือจะรบรากันด้วยวิธีใดๆ ก็ตาม จะรบกับมัจจุราช จะรบที่ไหนกัน เรากะเกณฑ์พลขึ้นมาหลายหมู่หลายเหล่าตั้งกองทัพขึ้นมาก็ล้วนแต่อยู่ในขอบเขตของมัจจุราชทั้งนั้น

เสนาของมัจจุราชก็คือ **ความเจ็บ ความป่วย ความแก่ ความเฒ่า** ขณะที่เตรียมทัพอยู่นั่นแหละ ลองดูพวกพลเหล่านั้นแหละ มีแก่ไหม มีเจ็บไหม โรงพยาบาลก็ยังมีอยู่ ไปไหนๆ ก็มีหมอรักษาอยู่ และผลที่สุดความตายก็มาถึง ยังไม่ทันรบกับ

พญามัจจุราช ตายเสียก่อนแล้วก็มี พญามัจจุราชนั่นนะมีเสนามารมาก เสนามัจจุราชจะต้องตีปีกซ้ายปีกขวา ทัพหน้าทัพหลัง สารพัดทุกอย่าง ตัวของเราก็ลองคิดดูซี ตั้งแต่เกิดมา มีเจ็บ ป่วย ปวดโน่น ปวดนี่ มีแก่ มีเฒ่า มาโดยลำดับ นั่นแหละเรียกว่าเสนามัจจุราชมันตี มันไม่เข้าโจมตีทีเดียวหรอก มันตีปีกซ้ายปีกขวา ทอนกำลังให้อ่อนลงเสียก่อน ในผลที่สุดต้องนอนอยู่กับเสื่อกับหมอน ไปไหนก็ไม่ได้ หายใจแขม็บๆ นั่นแหละพญามัจจุราชจะซ้ำ **มัจจุ** *คือ* **ความตาย** ไปไหนไม่รอดสักคนเดียว

เราเกิดมาในโลกนี้ จะเป็นมนุษย์หรือเป็นสัตว์ต่างๆ ก็ตามเถอะ เรียกว่าอยู่ในแวดวงของมัจจุราชทั้งนั้น หรือเปรียบเหมือนกับอยู่ในคุกในตะราง (รอความตาย) ด้วยกันทุกคน จะทำอะไรอยู่ก็ตาม จะเป็นผู้ดีวิเศษวิโสเท่าไรก็ช่าง **แม้แต่องค์สัมมาสัมพุทธเจ้า สรีระร่างกายของพระองค์ยังปล่อยให้พญามัจจุราชทำลายได้ แต่ตัวจิตของพระองค์เป็นผู้พ้นแล้ว ไม่ยอมให้มัจจุราชข่มขี่ได้เลย**

แล้วเราทั้งหลายล่ะ จะมามัวเพลิดเพลินลุ่มหลงอะไรกัน ประมาทอะไรกันในโลกนี้ เมื่อคิดถึงมัจจุราชความตายแล้ว ก็ไม่มีอะไรเป็นที่ลุ่มหลง ไม่มีอะไรที่เพลิดเพลินเลย เขาจะเอาเราไปเมื่อไรก็ได้ เราอยู่ในอำนาจของเขา เขาบัญชาให้ตาย ให้เจ็บ ให้ป่วย เมื่อใดก็ได้ จะให้อยู่ให้ไปก็ได้ ชื่อว่าอยู่ในเงื้อมมือของมัจจุราช ซึ่งไม่ผิดอะไรกับโจรเรียกค่าไถ่ โจรเรียกค่าไถ่แล้วก็ยังสนุกสนานเฮฮาอยู่ ควรที่จะคิดถึงตัว หาอุบายเอาตัวรอดให้พ้นจากเงื้อมมือของโจร ด้วยการทำความดี อุบายอะไรที่จะช่วยให้พ้นเงื้อมมือของเขา จงใช้อุบายนั้นๆ ด้วยการ **ทำทาน รักษาศีล สมาธิภาวนา** *จึงจะเป็นการพ้นจากเงื้อมมือของมัจจุราช* โดยลำดับ

รักษาศีล จะเอาศีล ๕ ศีล ๘ หรือ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็เอา แล้วแต่ศรัทธาและความสามารถของตน *รักษาศีลก็คืองดเว้นจากโทษนั้นๆ อันเป็นเหตุให้พ้นจากเงื้อมมือของมัจจุราชเป็นเปลาะๆ ไป* แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกว่าเป็นอุบายให้พ้นจากเงื้อมมือของมัจจุราช พระองค์สอนให้ปฏิบัติตนให้พ้นจากความชั่ว ความชั่วมันค่อยหมดไปจากตัวของเราโดยลำดับดังนี้ นี่แหละเรียกว่าพ้นจากเงื้อมมือของมัจจุราช ถ้าทำชั่วหนักเข้ายิ่งตายเร็ว ยิ่งตายไม่รู้แล้วรู้รอดไปสักที โวหารกรรมฐานพูดกันว่า **กลัวตาย**

คือกลัวจะไม่ได้ตายหลายหน **สละความตายนะ หมดห่วงหมดกังวล** *จิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์ จะไม่ได้กลับมาตายอีก*

การทำสมาธิ ง่ายที่สุดก็คือเราชำระจิตใจของเราไม่ให้กังวลเกี่ยวข้องสิ่งทั้งปวง ไม่ข้อง ไม่ติด ปล่อยวางเฉย จิตใจสว่างใสสะอาดบริสุทธิ์ นั่นแหละจะหมดจากเวรจากกรรม

เวรอันหนึ่ง กรรมอันหนึ่ง *ไม่เหมือนกัน* **เวร** *คือ* **การกระทำสิ่งใดที่ผูกเวรกันเกี่ยวพันกัน** อย่างที่ท่านเล่าไว้เรื่อง *"ยักษิณี กับ นางกุลธิดา"* เรื่องมันยืดยาว เล่าสั้นๆ ก็คือว่า หญิงคนหนึ่งมีลูกชายคนเดียว ปฏิบัติแม่ทุกเช้าค่ำ แม่คิดสงสารจะหาภรรยามาให้ช่วยปฏิบัติแม่ ลูกชายบอกว่าอย่าเลย ปฏิบัติคนเดียวดีกว่า หลายจิตหลายใจนักปฏิบัติไม่ถูกใจกันหรอก จะทะเลาะวิวาทกัน แม่พูดอยู่ ๒ หน ๓ หน ในที่สุดแม่ไม่บอกให้ลูกชายทราบ ไปหาผู้หญิงคนหนึ่งมาให้เป็นภรรยา อยู่ด้วยกันมาหลายปีก็ไม่มีลูก จึงไปหาหญิงอีกคนหนึ่งมาให้เป็นภรรยาน้อย

ภรรยาคนใหม่นี้มีลูก ภรรยาหลวงคิดว่าเมื่อเขามีลูกแล้ว เขาจะเป็นใหญ่กว่าตัว อิจฉาเบียดเบียน จึงพยายามเอายาแท้งลูกใส่ในอาหารโดยที่ภรรยาน้อยไม่รู้ ลูกจึงได้แท้งไปถึง ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๓ จึงรู้ว่าภรรยาหลวงทำให้แท้ง พร้อมทั้งตัวก็ตายไปพร้อมกับลูก จึงผูกเวรกันว่า *ชาติหน้าขอให้กูได้ฆ่าลูกมึงถึง ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๓ ขอให้กูฆ่ามึงพร้อมด้วยลูกด้วย*

ภรรยาน้อยตายไปเป็นแมว ภรรยาหลวงตายไปเป็นไก่ ออกไข่มา ๒ ครั้ง แมวก็เอาไปกินเสีย ครั้งที่ ๓ แมวนั้นก็เอาแม่ไปกินพร้อมทั้งไข่ แมวตายไปเกิดเป็นเสือ ส่วนไก่ตายไปเกิดเป็นกวาง พอกวางออกลูกมา เสือก็เอาไปกินถึง ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๓ เลยกินพร้อมแม่กวางด้วย กวางตายไปเกิดเป็นนางกุลธิดา เสือตายเป็นยักษิณี นางกุลธิดาคลอดลูกมาก็ถูกนางยักษิณีมาลวงเอาไปกินถึง ๒ ครั้ง พอคลอดลูกครั้งที่ ๓ ก็กลัวนางยักษิณีจะมาลวงเอาไปกินอีก เลยชวนสามีหอบลูกหนีจากบ้านไปทางที่พระองค์กำลังเทศนาอยู่ เมื่อนางยักษิณีตามหานางกุลธิดาไม่เห็น ได้ทราบ

ข่าวว่านางหนีไปทางโน้นก็วิ่งตามไป พอดีไปเจอนางอยู่ในสำนักพระพุทธเจ้า พระองค์ได้เทศนาให้คู่เวรทั้งสองฟัง จึงได้เกิดศรัทธาเลื่อมใสในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์จึงได้ผูกมิตรให้เป็นมิตรสหายกัน เป็นอันจบเวรกันเท่านั้น พระพุทธเจ้าเทศน์ว่า *เธอทั้งสองหากไม่ได้พบตถาคตแล้ว จะก่อเวรกันเป็นอเนกอนันต์ชาติทีเดียว นี่เธอทั้งสองนับว่าโชคดีได้มาพบเราตถาคตเสียก่อน* เวรจึงจบลงเพียงแค่นี้ นางยักษิณีเกิดความสังเวชถึงกับน้ำตาตก เวรก็เวียนให้ผลตอบแทนซึ่งกันและกันนั่นเอง

กรรม *คือ การกระทำด้วย กาย วาจา ใจ* เพียงแค่คิดนึกอยากจะฆ่าจะแกงเขา คิดอิจฉาริษยาพยาบาทเขา อันนั้นก็เป็นมโนกรรมและเป็นบาปแล้ว แต่ไม่ถึงกับทำบาปพร้อมด้วยอาการ ๓ ยังแก้ไขด้วยตนเองได้อยู่ มโนกรรมนี้ ถ้ารู้แล้วแต่ไม่กลับแก้ตัว สามารถนำบุคคลไปอบายภูมิได้เหมือนกัน ส่วนมโนกรรมอย่างที่กล่าวมาแล้ว เราคิดชั่วแล้วกลัวบาปกรรม กลับทำความดีเสีย ก็พ้นจากกรรมนั้นๆ ได้

ให้เข้าใจถึงเรื่องกรรม เรื่องเวร เวรและกรรมมันต่างกันอย่างนี้

ว่าถึงเรื่องมัจจุราชอีกที มัจจุราชนี้มองอยู่ตลอดเวลา มองเห็นเราอยู่ทุกเมื่อ ใครจะหลีกลี้ทำอะไรอยู่ก็ตาม มัจจุราชเห็นอยู่ตลอดเวลา อย่างที่ท่านว่า *ทำความชั่วไม่มีที่ลับ* (ที่ลับไม่มีในโลก) ทำความชั่วไม่มีการปกปิด สู้ทำความชั่วความผิดนั้นๆ เปิดเผยเสียดีกว่า อย่างเราโกรธคนอื่น เขาไม่รู้ แต่มัจจุราชรู้แล้ว เราไปบอกคนนั้นเสีย ฉันโกรธเธอโว้ย ให้อภัยฉันเสียเถิด คนนั้นจะหัวเราะเลยให้อภัยทันที ถ้าหากปกปิดไว้ มัจจุราชตามรู้และเบียดเบียนอยู่เสมอ จึงว่าอย่าทำกรรมชั่วทั้งในที่ลับและที่แจ้ง

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประสมกันเป็นก้อนที่เรียกว่ามนุษย์ สัตว์ เหล่านี้ เป็นที่ตั้งของมัจจุราชพร้อมด้วยเสนาของมัน เมื่อประสมกันเป็นก้อนขึ้นมาในที่ใด ก้อนอันนั้นต้องมีความเจ็บป่วยคือเสนามัจจุราช และดับไปในที่สุด จึงเรียกว่าเป็นที่มาของมัจจุราช

ก้อนอันนั้นไม่ว่าจะก้อนเล็ก ก้อนใหญ่ คนมี คนจน กษัตริย์ พราหมณ์มหาศาล ที่สุดแม้แต่พระพุทธเจ้าและเหล่าสาวกของพระองค์ ก็ไม่พ้นจากเงื้อมมือของมัจจุราช เพราะธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ประชุมกันในที่ใด ก็เป็นวิสัยของมัจจุราชจะต้องตามผจญอยู่ตลอดเวลา ดังพระโมคคัลลานะ อัครสาวกเบื้องซ้ายของพระพุทธองค์แท้ๆ ยังไม่พ้นจากถูกโจรทุบตีจนกระดูกแตกย่อยยับเป็นจุณวิจุณไปเลย แต่ยังดีที่ท่านใช้ปัญญาเป็นอาวุธ ทำยุทธวิธีต่อสู้กับมัจจุราช พิจารณาเห็นสังขารคือรูปนามตามความเป็นจริงอย่างไรแล้ว ปล่อยวางสังขารได้ โจรจะทุบตีก็ทุบตีไป มัจจุราชกับมัจจุราชทุบตีกันเท่านั้น ส่วนจิตใจของท่านไม่มีใครจะทุบตีได้ พระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลาย ท่านเอาชนะมัจจุราชด้วยยุทธวิธีอย่างนี้ ท่านจึงไม่เดือดร้อน

ในเมื่อร่างกายยังมีอยู่ เวลาอาพาธหนักๆ หรือจะตาย ก็ยอมตาย สละหมดทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว แม้แต่ความตายก็ยอมให้ตาย เป็นหมดเรื่องกัน ไม่ต้องถือว่าอันนั้นตาย อันนี้ตาย ธรรมชาติมันหากเกิดตายอยู่อย่างนั้นแต่ไหนแต่ไร เราเกิดมาจะถือว่าเราตายหรือไม่ ความตายมันก็ไม่ว่าอะไร เราผู้ถือหากเป็นทุกข์ต่างหาก

ขอทุกๆ คนจงตั้งใจทำสมาธิต่อสู้กับมัจจุราช ด้วยการสละความเจ็บปวดต่างๆ ให้ถึงที่สุดคือความตาย แล้วความตายจะไม่ปรากฏในสมาธิภาวนาเลย จะมีแต่ความเยือกเย็นถ่ายเดียว อันนี้เป็นวิธีเอาชนะมัจจุราช มัจจุราชอยู่ตรงไหน ให้มอบมัจจุราชให้มันเสีย

กตัญญูกตเวที

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๒๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๖

วันนี้จะเทศนาเรื่อง **มาตาปิตุอุปัฏฐาน** ให้ฟัง พระพุทธเจ้าทรงเทศนาว่า **มาตาปิตุอุปฏฺฐานํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ** แปลความว่า *การปฏิบัติอุปัฏฐากบิดามารดาเป็นมงคลอันอุดม*

สิ่งที่จะให้เกิดมงคลอันอุดมสูงสุดแก่โลกมนุษย์นี้ มีอยู่หลายอย่างหลายประการด้วยกัน คือ การปฏิบัติอุปัฏฐากบิดามารดาผู้ให้กำเนิดเกิดเกล้า ๑ การสงเคราะห์สงหาเลี้ยงบุตรให้เจริญเติบโต ๑ การสงเคราะห์เลี้ยงดูภรรยาให้ได้ความสุข ๑ แล้วทำงานไม่ให้ค้างๆ คาๆ อากูล ทำให้เรียบร้อยไปด้วยดี ๑ สี่อย่างนี้แหละเป็นมงคลอันอุดมหาค่าสิ่งใดจะเปรียบมิได้ สิ่งอื่นนอกจากนี้หาได้เป็นมงคลอันแท้จริงและล้ำเลิศไม่ เป็นต้นว่า ไปหาอาจารย์ให้ท่านรดน้ำมนต์ให้ ให้ท่านเสกเป่ากระหม่อม หรือลงกระหม่อมเขียนเลขยันต์อักขระให้ ฯลฯ เหล่านี้หาได้เป็นประโยชน์อะไรไม่ พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนไว้

พระพุทธเจ้าทรงสอนแต่ให้ทำดีด้วยตนเอง ย่อมได้ผลดีด้วยตนเอง (คือสิ่งที่เป็นมงคล) ไม่ได้สอนให้คนอื่นทำให้ หรือทำให้คนอื่น ถึงแม้คนอื่นทำให้ เช่น ทำบุญให้ผู้ตายไปแล้ว ถ้าผู้ตายนั้นไม่รับด้วยตนเอง มันก็ไม่ได้เหมือนกัน ดังบทบาลีที่ยกขึ้นมาในเบื้องต้นนี้ว่า **มาตาปิตุอุปฏฺฐานํ** เป็นต้น บุตรต้องปฏิบัติอุปัฏฐากมารดาบิดาด้วยตนเอง (ใช้ให้คนอื่นปฏิบัติแทนก็ไม่เหมือนกับตนเองปฏิบัติ) การสงเคราะห์บุตร

และภรรยาก็เหมือนกัน ยิ่งทำการงานให้อากูลค้างๆ คาๆ แล้วเป็นของตนเองโดยเฉพาะ ถ้าจะให้เป็นอุดมมงคลจริงแล้ว คนอื่นทำให้ย่อมไม่เหมือนตนทำ

ข้อหนึ่ง **การปฏิบัติมารดาบิดา** ทำไมจึงจัดว่าเป็นอุดมมงคลอย่างยิ่ง ข้อนั้นพึงเห็นความสำคัญอย่างนี้ มารดาบิดาเป็นผู้ให้กำเนิดเกิดมาเป็นคน มีสิทธิ์ที่จะได้รู้และสัมผัสสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ หรือเรียกว่าเราคนหนึ่งล่ะ เกิดขึ้นมาแล้วมีสิทธิ์ที่จะได้ครองโลกกับเขา ก็เพราะบิดามารดาทำให้เราเกิดมา มารดาคนเดียวก็ทำให้เกิดไม่ได้ หรือบิดาคนเดียวก็ทำให้เกิดไม่ได้เหมือนกัน มันต้องพร้อมด้วยกันทั้ง ๒ คน จึงจะทำให้เกิดมาได้ ฉะนั้น มารดาบิดาคู่นี้บุตรปฏิบัติอุปัฏฐากแล้ว ท่านจึงจัดเป็นอุดมมงคลข้อหนึ่ง

เหนือขึ้นไปอีก ปู่ ย่า ตา ทวด ซึ่งเราไม่สามารถจะปฏิบัติอุปัฏฐากได้ เพราะท่านตายไปก่อนเราเกิดแล้วนั้น ก็มีบุญคุณแก่เราและมารดาบิดาของเรา เพราะถ้าท่านไม่มีมารดาบิดาของเราก็จะไม่มี ท่านนั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้ให้โคตรตระกูลแก่เรานอกเหนือขึ้นไปอีกเป็นอเนกอนันต์ จนถึงหญิงชายคู่แรกที่ให้มนุษย์ได้เกิดมา หรือที่เรียกว่า *มนุษย์พันธุ์ของโลก* ถ้าไม่มีมนุษย์เป็นพันธุ์เสียแล้ว ที่ไหนมนุษย์ของเราทุกวันนี้ก็จะได้เกิดเป็นคนมา เราปฏิบัติมารดาบิดาของเราก็ได้ชื่อว่าเราได้ปฏิบัติคนพวกนั้นอีกด้วย เพราะเป็นคนพวกพันธุ์เหล่ากอของเราเรื่อยมา

ข้อสอง **บุตรก็เป็นทายาทที่จะให้มนุษย์เกิดสืบต่อกันไปไม่ให้โลกนี้ขาดสาย** ทั้งวงศ์ตระกูลของเราก็จะไม่สิ้นสุด โดยเฉพาะเมื่อแก่แล้วทำหาเลี้ยงชีพไม่คุ้มแล้วก็จะได้อาศัยบุตรที่ตนได้เลี้ยงไว้นั้นเลี้ยงตนตอบแทน บุตรนี้เมื่อเราสงเคราะห์ให้ดีแล้ว จะเป็นพันธุ์ดีของโลกคนหนึ่ง จะทำให้โลกนี้เจริญงอกงามสืบต่อไป เปรียบเหมือนพันธุ์ข้าวที่มนุษย์คนเราบริโภคอยู่ทุกวันนี้ คนเราจะได้รับประทานก็เพราะมีคนแต่ก่อนได้ปลูกสืบๆ ต่อกันมา เราจึงได้รับประทานมาจนทุกวันนี้ นอกจากนั้นบุตรยังเป็นยอดรักสุดชีวิตของมารดาบิดา โดยไม่ทราบว่าเมื่อเติบโตขึ้นมาแล้วมันจะเป็นโจรหรือเป็นนักปราชญ์ก็ไม่ทราบ พอได้บุตรมาก็รักเอาเลย บุตรเป็นที่สุดรักสุดสวาทของมารดาบิดา ในเมื่อมารดาบิดาได้รับความทุกข์โศกาดูรหาที่สุดมิได้ พอเห็นหน้าบุตรสุดที่รัก

ความโศกนั้นก็เบาบางลงไปทันที หรือหายเด็ดขาดก็ได้ บุตรนอกจากจะเป็นยาแก้กลุ้มในหัวใจแล้ว ยังเป็นทายาทเผ่าพันธุ์สืบตระกูลของตนและทายาทของโลกอีกด้วย ฉะนั้น การสงเคราะห์บุตรจึงได้ชื่อว่าเป็นอุดมมงคลประการหนึ่ง

ข้อสาม **ภรรยาเป็นผู้ที่ควรสงเคราะห์อีกคนหนึ่ง** ผู้ชายส่วนมากเกิดมาในโลกนี้ต้องมีภรรยาไว้เป็นคู่ครองชีวิต ยามเมื่อเกิดทุกข์กลุ้มใจจะได้ปรับความทุกข์เดือดร้อนนั้นให้หายไป เพราะภรรยาเป็นยาใจอย่างยิ่ง พอเห็นหน้าภรรยา ความทุกข์โศกทั้งหลายที่มีในใจจะหายไปหมด จะยังแต่ความรักอย่างเดียว ยามเมื่อได้รับความสุข ไม่ว่าจะได้รับอะไร เป็นต้นว่า ได้ลาภ ได้เงิน ได้ทอง เกียรติยศชื่อเสียง ก็ดี ภรรยาจะต้องได้รับรู้ก่อนคนอื่นทั้งหมด ยามปกติธรรมดา เห็นหน้าภรรยาแล้วชื่นใจ สรรหาแต่คำพูดที่เป็นประโยชน์ ให้ความรักใคร่ซึ่งกันและกัน คำพูดที่หยาบคายก็กลายมาเป็นคำพูดที่อ่อนหวานนุ่มนวล ชวนให้อยากพูดกระจุ๋มกระจิ๋มอยู่เรื่อยไป ในเมื่อเดินไปก็เกาะเกี่ยวนิ้วมือดูเหมือนจะมีความเบิกบานในท่ามกลางชุมชนเป็นอันมาก เมื่อรับประทานอาหาร ถ้าได้ร่วมสำรับเดียวกันแล้วก็ชื่นใจ

บุตร ภรรยา นี้ ท่านแยกเป็นสอง คือ บุตรหนึ่ง ภรรยาหนึ่ง ไม่เหมือนมารดาบิดา มารดาบิดาท่านรวมเป็นหนึ่ง และท่านไม่เรียกว่าสงเคราะห์มารดาบิดา ท่านเรียกว่าการปฏิบัติอุปัฏฐากมารดาบิดา **อุปัฏฐากกับสงเคราะห์มันผิดกัน** ปฏิบัติอุปัฏฐากมารดาบิดาด้วยน้ำใจจงรักภักดี ปรารถนาให้ท่านทั้งสองมีความสุขตลอดทุกเมื่อ ไม่ว่าต่อหน้าและลับหลัง และการปฏิบัติอุปัฏฐากนี้ หาประมาณและที่สุดมิได้ ด้วยใจจดจ่อต่อท่านทั้งสองโดยปราศจากอคติใดๆ ทั้งสิ้น

ส่วนบุตรและภรรยา ท่านแยกออกเป็นสอง และการสงเคราะห์ก็ไม่เหมือนกัน ตำแหน่งและหน้าที่ก็ไม่เหมือนกัน การสงเคราะห์บุตรดังได้อธิบายมาแล้ว การสงเคราะห์ภรรยานอกจากจะสงเคราะห์ให้ความสุขและยาใจแก่ตนเองแล้ว ยังมีอคติเอนเอียงไปเพื่อให้ภรรยารักตนด้วย หากภรรยาไม่รักตอบ หรือไม่สนองความต้องการของตนแล้ว ก็พาลโกรธเอาและไม่สงเคราะห์ บางทีถึงทอดทิ้งกันไปก็มี ไม่เหมือนมารดาบิดาและบุตร มารดาบิดาและบุตรนี้ ถึงท่านจะประพฤติตนไม่ดี ไม่อยู่ในขอบเขตของ

มารดาบิดาและบุตรที่ดี อย่างไรๆ ก็ตาม ก็ได้ชื่อว่าเป็นมารดาบิดาและบุตรของตนอยู่นั้นเอง หากเราขาดจากการปฏิบัติอุปัฏฐากและการสงเคราะห์ เราก็ไม่มีอุดมมงคลในตัวของเราเอง

ข้อสี่ **อนากุลา จ กมฺมนฺตา** *การงานไม่อากูลมองมูนค้างๆ คาๆ ก็เป็นอุดมมงคลอันหนึ่ง* เราเกิดมาในโลกอันกอปรด้วยกิจการงาน มีทั้งการงานส่วนตัวและส่วนรวมหลายอย่าง เราจะไม่ทำอะไรเลย อยู่เฉยๆ ไม่ได้ โดยเฉพาะการงานส่วนตัวนั้นเราทำอะไรลงไปแล้วอย่าให้มันค้างๆ คาๆ อย่าให้ชักช้าจนเกินควร แล้วเราจะได้ประกอบการงานอื่น เพราะการงานยังมีอยู่มาก ถ้าทำสิ่งใดก็ค้างไว้ ทำสิ่งโน้นก็ค้างไว้ ทำไม่สำเร็จผลสักอย่างเดียว ชีวิตของเราหมดไปทุกวัน แต่การใช้สอยบริโภคของเราไม่หยุด เราจะเอาที่ไหนมาบริโภค ท่านจึงจัดว่า *การงานไม่ค้างๆ คาๆ อากูล เป็นอุดมมงคลอันประเสริฐอันหนึ่ง*

ธรรม ๔ ข้อ *คือ* **มาตาปิตุอุปฏฺฐานํ** *การปฏิบัติอุปัฏฐากมารดาบิดา ๑* **ปุตฺตทารสฺส สงฺคโห** *การสงเคราะห์บุตรและภรรยา ๑* **อนากุลา จ กมฺมนฺตา** *การงานไม่อากูล ๑* พุทธาทิบัณฑิตทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ท่านพิจารณาเห็นว่ามวลมนุษย์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ ประกอบในกองกิเลสบาปธรรมทั้งหลาย ยากนักยากหนาที่จะเห็นธรรมอันลึกซึ้งสุขุมคัมภีรภาพ ขอให้ปฏิบัติใน **ฆราวาสธรรม** (คือ คิหิปฏิบัติ ในนวโกวาท) ก็เป็นอุดมมงคลอันเลิศอยู่แล้ว และจะนำความสุขความเจริญมาให้แก่ตนเองและคนอื่นต่อไป

ผู้มีปัญญาทั้งหลาย เมื่อมามองดูที่เราเกิดมาได้อัตภาพอันนี้อันได้มาด้วยความยาก และเป็นของดีมีคุณธรรมอันประเสริฐแล้ว จึงควรที่จะทำอัตภาพอันนี้ที่ไม่มีแก่นสาร ให้เกิดมีแก่นสารขึ้นในตัว ด้วยการทำสมาธิภาวนาให้เกิดมีขึ้นในตัวของตนต่อไป

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

มารดาบิดาได้ชื่อว่าเป็นผู้ให้เรือนร่างเราเกิดมา แต่ว่าจิตใจนั้น มารดาบิดาให้เกิดไม่ได้ บุญกรรมนำให้มาเกิดจึงค่อยเป็นคนมา เวลาตาย มารดาบิดาก็ไม่ได้ทำให้เราตาย มันหากเป็นไปตามของสังขารไม่เที่ยงเอง แม้มารดาบิดาจะถนอมหอมรักไม่อยากให้ตาย เมื่อถึงคราวมาแล้ว มันก็ตายไปเอง เมื่อตายไปแล้วก็ขาดจากเป็นลูกเป็นเต้าและมารดาบิดา แม้แต่สิ่งเรารักและหวงแหนที่สุด เราก็ทอดทิ้งไปหมด ยังแต่จิตอันเดียวซึ่งล่องลอยไปตามกรรมและผลของกรรมเท่านั้น เหตุนั้น เราจึงควรหัดสมาธิรวมจิตให้เข้ามาอยู่ในสมาธิที่เดียว เตรียมตัวไว้ในเมื่อเราตายจะได้รวมจิตให้ถูก จะไม่ต้องไปพะวงห่วงใยในสิ่งต่างๆ ให้ลำบาก

การทำสมาธิภาวนาจะต้องให้เห็นโทษของจิตเสียก่อน จิตนี้มีลักษณะให้คิดให้ปรุงแต่งในสิ่งต่างๆ ให้ส่งส่ายไปในที่ต่างๆ ในที่ชอบไม่ชอบ หาที่สุดสิ้นไม่ได้ ทั้งไม่หยุดอยู่ได้สักทีเลย เมื่อเราพิจารณาเห็นโทษของจิตอย่างนี้แล้วจึงทำสมาธิ พึงกลั้นลมหายใจสักพักหนึ่ง แล้วมองเข้าไปดูที่จิตของตนว่ามีอะไรอยู่ที่จิตนั้น ก็จะเห็นได้ว่าจิตแท้ๆ แล้วไม่มีอะไร ความคิดนึก การปรุงการแต่ง สัญญาอารมณ์ต่างๆ นั้นเป็นอาการของจิตทั้งสิ้น การส่งส่ายวุ่นวายของจิตนี้แหละจึงทำสมาธิไม่ได้ เมื่อเราเห็นโทษของจิตอย่างนี้แล้ว พึงละถอนทิ้งเสียซึ่งอาการเหล่านั้น แล้วก็ไม่มีอะไร ยังเหลือแต่ของใสสะอาดรู้อยู่อย่างเดียว นั่นแหละคือ **ใจเดิม** จิตกับใจมันแปลกต่างกันตรงนี้ *จิต* คือ ผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง และสัญญาอารมณ์ต่างๆ เรียกว่า *จิต* เมื่อผู้มาพิจารณาเห็นโทษของจิตว่าทำสมาธิภาวนาไม่ได้ก็เพราะจิตนี้ แล้วมาทิ้งถอนสละเสีย ก็จะเหลือแต่ *ผู้รู้* จะไม่มีความคิดนึกฟุ้งซ่านอะไรเลย เรียกว่า *ใจ* แท้จริง จิตกับใจก็อันเดียวกันนั่นแหละ พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า *จิตอันใด ใจก็อันนั้น ใจอันใด จิตก็อันนั้น จิตเป็นของควรชำระ เมื่อชำระจิตแล้วก็จะยังเหลือแต่ใจ*

ต่อแต่นี้ไป พึงนั่งสมาธิชำระจิตให้เข้าถึงใจ นั่นแลจึงจะรู้จักคุณค่าพระพุทธศาสนาที่แท้จริง

หลักศาสนา

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๖

เวลานี้พวกคริสต์ศาสนาเขาตั้งใจจะกลืนเอาศาสนาพุทธ ในแถบเอเชียนี่เขาตั้งสำนักศูนย์กลางที่กรุงเทพฯ เขาพยายามเผยแพร่ศาสนาคริสเตียน พวกเรายังไม่ทันรู้เรื่องของพุทธศาสนา บางคนถูกถามว่าศาสนาแท้คืออะไร เขาถามแค่นี้ก็จนเสียแล้ว เพราะจับหลักศาสนาไม่ได้ ยังไม่ค่อยเข้าใจ ถ้าจับหลักศาสนาได้แล้ว คริสเตียนจะมาสักเท่าไรก็มาเถิดเชิญเลย จะเผยแพร่อะไรก็เชิญเผยแพร่ไปซิ ไม่ต้องกลัวหรอก มันจะไปเข้ากันได้อย่างไร ศาสนาคริสต์คาทอลิกกับพุทธศาสนา มันไกลกันเหมือนฟ้ากับดินทีเดียว เขามาแอบอ้างเอาหลักพุทธศาสนาเป็นของคริสเตียน คือของดีของเขาไม่มีจึงค่อยมาแอบอ้างเอาศาสนาพุทธเป็นหลัก และแอบอ้างว่าเป็นศาสนาคริสต์

ศาสนาพุทธเรามีของดีอยู่แล้ว ไม่ต้องไปแอบอ้างเอาของใคร ช่องโหว่ของศาสนาคริสต์มีอยู่มาก ไม่ต้องอื่นไกลหรอก เอาแต่เพียงว่าทำบาปแล้วไปบอกให้บาทหลวงทราบว่าบาปนั้นๆ ได้ทำแล้ว แล้วเขาก็จะให้เอาน้ำมาแตะๆ หน้าผากนั่น แล้วก็เรียกว่าล้างบาป มันจะล้างกันได้อย่างไร ล้างแล้วพออยากทำก็ทำอีก ทำบาปเท่าใดก็ทำไปซิ ทำแล้วก็ล้างมันเสียก็แล้วกัน แต่ว่าบาปของพุทธศาสนาไม่ใช่อย่างนั้น มันเข้าถึงจิตถึงใจทีเดียว คนทำบาปลงไปแล้ว บาปนั้นติดอยู่ในจิตในใจ จะเอาน้ำมาล้างสักเท่าใดก็ล้างเถอะ มันไม่หมดไปหรอก เพราะจิตใจมันล้างไม่ถึง นอกจากทำสมาธิภาวนาเท่านั้น แต่การทำสมาธิภาวนาของคริสเตียนก็ไม่สอนกันเสียด้วย มีศาสนาพุทธอันเดียวเท่านั้นสอนวิธีละบาปด้วยการทำสมาธิ เหตุนั้นจึงว่ามันไกลกันเหมือนฟ้ากับดิน ถ้าหากคนถือหลักศาสนาอันนี้มั่นคงแล้ว ไม่ต้องกลัวศาสนาคริสต์จะมากลืนเอา ถึงกลืนก็กลืนไม่ลง

หลักศาสนาในที่นี้ให้เข้าใจว่าคือตัวของเรา ไม่ต้องอ้อนวอนใคร ทั้งหมดอยู่ที่ตัวของเรานี้แหละ ถ้าหากไม่มีตัวของเราแล้ว ศาสนาก็ไม่มีเหมือนกัน อันนี้เป็นหลักทั่วไป มีตัวของเราเสียก่อน ศาสนาใดๆ ก็เหมือนกัน ลัทธิอะไรทั้งปวงหมด มันต้องมีตัวของคนเราเสียก่อน อันนี้เป็นหลักเบื้องต้น

หลักต่อไปก็คือ **จิต** *มีตัวแล้วต้องมีจิต* **ถ้าไม่มีจิต** *มันก็เหมือนคนตาย* ทำอะไรไม่ได้ ศาสนาจะตั้งอยู่ได้อย่างไร รวมความแล้วว่า **มีกายกับจิตเสียก่อน ศาสนาจึงตั้งลงได้ ถ้าไม่มีกายไม่มีจิตเสียแล้ว ศาสนาก็ตั้งไม่ติดเหมือนกัน** อันนี้เป็นหลักสากลทั่วไปหมด ใครถือศาสนาใดก็ตาม หรือทำงานใดทั้งปวงหมดก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีกายไม่มีจิตแล้วก็ทำอะไรไม่ได้

หลักข้อที่สาม คือ **ความเห็น** *ได้แก่ ความคิดเห็นที่ว่าการถือศาสนาพุทธต้อง* **ถือกรรม เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม** นี่สำคัญมาก ถ้าเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรมแล้ว คนนั้นได้ชื่อว่าหนักแน่นเชื่อมั่นในพุทธศาสนาอย่างจริงจัง ศาสนาพุทธสอนให้เชื่อกรรมอย่างเดียว ใครทำดีก็ย่อมได้ดีด้วยตนเอง คนอื่นมารับดีแทนไม่ได้ ใครทำชั่วก็ต้องได้รับชั่วด้วยตนเอง คนอื่นมารับให้ไม่ได้ อย่างศาสนาคริสต์นั่น ทำชั่วแล้วพระเจ้าล้างให้ ใครจะไปล้างได้ ล้างมันก็ไม่หมดหรอก มันอยู่ที่ใจ กรรมที่ทำนั้นจะเป็นกรรมชั่วก็ดี กรรมดีก็ดี คนอื่นจะรับผลแทนไม่ได้ ต้องรับด้วยตนเอง ตนเองเป็นคนรับ จึงเรียกว่า **กรรมทายาท** *เราต้องได้รับผลของกรรมนั้นๆ*

กรรม *กับ* **เวร** *ต่างกัน* **กรรม** นั้นหมายถึงคนกระทำใดๆ ลงไปก็แล้วแต่ ไม่เฉพาะเจาะจง ทำด้วยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม จะอาฆาตพยาบาทหรือไม่อาฆาตพยาบาทก็ตาม เราเรียกอันนั้นว่า **กรรม** ผู้ที่รับผลของกรรมนั้น เราเรียกว่า **วิบาก**

ส่วน **เวร** นั้น *มันต้องอาฆาตซึ่งกันและกัน ต้องผลัดเปลี่ยนทำเวรซึ่งกันและกัน* **เวร** *แปลว่า* **เวียน** อย่างว่า นายดำฆ่านายแดง นายแดงโกรธนายดำว่าคิดประทุษร้ายกูทำไม กูไม่ได้ทำอะไรให้ นายดำทำบาปทำเวรกับนายแดง นายแดงคิดว่าขอให้กูได้ฆ่ามึงเถอะ เกิดชาติหน้าขอให้กูได้ฆ่ามึงอย่างเดียวกับที่มึงฆ่ากูนี่แหละ ครั้นตายไป

ไปเกิดชาติหน้าอีก นายแดงกลับมาฆ่านายดำ นายดำก็ผูกอาฆาตโกรธอีก ก่อนจะตาย ผูกพยาบาทว่า ขอให้กูได้ฆ่ามึงอย่างที่มึงฆ่ากูนี่แหละ พอนายดำกลับมาเกิดชาติหน้า เลยกลับมาฆ่านายแดง มันเวียนกันอยู่อย่างนี้ เรียกว่า **เวร** ส่วน **กรรม** นั้น ไม่ต้องเป็นผลจากคนเก่า จะเป็นคนใดก็ได้ อย่างคนที่ฆ่าสัตว์ เขาเข้าไปดักสัตว์ในป่าในดง สัตว์เดินไปถูกเข้าก็ตาย แล้วคนเอาสัตว์มากิน มันไม่ได้ผูกเวรอะไรหรอก แต่กรรมนั้นมันสามารถที่จะสนองกรรมอย่างที่เราทำแก่เขานั้น เราฆ่าสัตว์แต่ไม่ใช่สัตว์ตัวนั้นจะมาทำเรา มีคนอื่นมาทำก็ได้ พูดง่ายๆ อย่างที่เขาพูดกันว่า *ดินฟ้าอากาศมันใส่โทษ* จะเป็นฟ้าผ่าก็ดี หรือเรือนหักทับ ตกต้นไม้ตาย ไม่หักทับใส่ก็ดี มันไม่ใช่คนนั้นมาทำ แต่คนอื่นหรือสิ่งอื่นมาทำให้ อันนั้นเรียกว่า **กรรม** เวรและกรรมมันต่างกันอย่างนี้

เราเชื่อว่าทำกรรมอันใดแล้วเราต้องได้รับผลของกรรมนั้น คนอื่นรับไม่ได้ ความเชื่อนี้มั่นอยู่ในใจชาวพุทธแน่วแน่เต็มที่ พระพุทธศาสนาจึงค่อยมั่นคงถาวรยืนนานต่อมาจนป่านนี้ ทั้งที่ตนเองก็ไม่รู้สึกว่าจะเชื่อเวรเชื่อกรรมหรอก แต่หากว่ามันติดลึกซึ้งอยู่ในใจของพุทธศาสนิกชนทั่วไป พุทธศาสนิกชนจึงไม่มีใครสามารถมาเปลี่ยนจิตใจให้หลงเชื่อลัทธิอื่นศาสนาอื่นได้ อาตมาจึงว่ามันไกลกันเหมือนฟ้ากับดิน ควรให้เข้าใจหลักของพุทธศาสนา ผู้ที่ไม่เข้าใจเป็นผู้มักง่าย เห็นแก่เงินแก่ทอง คือพวกฝรั่งเขามีเงินมาก เขาเอาเงินทุ่มเทโดยจ้างหรือให้ยืมเงินไปค้าขาย ไปทำมาหากินก็ดี ครั้นถ้าไม่ถือศาสนาของเขา เขาก็ไม่ให้ยืมเงินทองไปลงทุนค้าขาย เหตุนั้น คนเห็นแก่เงินจึงนับถือศาสนาหรือลัทธิของเขา ครั้นเมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาแล้วว่า มันเป็นของไม่จริง มันหลอกลวง คราวนี้จะกลับมาถือศาสนาพุทธก็เปลี่ยนมาไม่ได้แล้ว เพราะว่าคนใดที่จะออกจากลัทธิของเขามาถือศาสนาพุทธ เขาเรียกเอาเงินทองที่กู้ยืมไปเท่าใดๆ เอาคืนจนหมด ต้องใช้หนี้จนหมด ต้องบีบคั้นเอาดอกเบี้ยมากอีกด้วย คราวนี้เราหมดท่า จำเป็นต้องถือคริสต์ต่อไป ศาสนาคริสต์นั้นมันตื้นๆ อย่างนี้ ถ้าหากคนผู้พิจารณาสักหน่อยก็ไม่สามารถที่จะเชื่อถือได้

ผู้นับถือศาสนาคริสต์ต้องนับถือพระเจ้า ถ้าไม่เคารพนับถือพระเจ้า พระเจ้าก็ไม่มาช่วยผู้นั้น แต่พระเยซูเมื่อถูกเขาเอาไม้กางเขนไว้ก็ยังสามารถพูดออกมาว่า *พระเจ้าทำไม*

ไม่มาช่วยหนอ มาภายหลังเขาเขียนว่าพระเยซูรับบาปแทนมนุษย์ชาวโลกไปโน้น พวกที่ถือศาสนาคริสต์นั้นทำมาหากินแทบล้มแทบตาย เขาหาว่าพระเจ้าช่วย หาว่าพระเจ้าประทานพรให้ โน้น เชื่อไปโน้นน่ะ ครั้นคนใดทำมาหากินไม่ได้สมบูรณ์บริบูรณ์ เขาถือว่า ไม่นับถือพระเจ้า ไม่เคารพพระเจ้า พระเจ้าใส่โทษ นั่นกลับไปอีกแล้ว พระพุทธเจ้าของเราไม่ทรงสอนอย่างนั้น คนใดขี้เกียจขี้คร้านทำมาหากินไม่ได้ มันก็เป็นโทษของคนนั้นเอง คนไหนขยันหมั่นเพียร คนนั้นก็รุ่มรวยทำมาหากินก็ดีเจริญรุ่งเรือง อันนั้นเป็นผลของการกระทำของเขาต่างหาก ไม่ใช่พระเจ้าและคนอื่นให้ เห็นชัดตรงนั้นแหละ

เมื่อเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม อย่างนี้แล้ว ทีนี้ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็ดี จะรักษาได้ไม่ขัดข้อง ศีล ๕ คือการงดเว้นบาป ๕ ประการ ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดมิจฉาจาร ฯลฯ หมู่นี้ใครๆ ก็รู้จักว่าเป็นความชั่ว ใครก็รู้จักว่ามันผิดศีลธรรม เมื่อเชื่อกรรมแล้วจะไปสามารถทำได้อย่างไร เพราะของชั่วของไม่ดีนั้นมันเป็นกรรมเป็นเวรของตัวเราต่อไป เราทำกรรมแล้วจะต้องได้รับผลข้างหน้าไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่ง อย่างที่ท่านเทศนาไว้ว่า เราฆ่าสัตว์ตัวเดียวเท่านั้น ครั้งเดียวเท่านั้น สามารถทนทุกข์ทรมานเสวยกรรมอีกตั้ง ๕๐๐ ชาติ อย่างเราฆ่าเขานี่ เขาก็สามารถจะฆ่าเราในชาติต่อไปถึง ๕๐๐ ชาติ คำที่ว่าถึง ๕๐๐ ชาติ นั้น มันเป็นประมาณ แท้ที่จริงอาจสามารถที่จะมากไปกว่านั้นอีก ลองคิดดูว่าจิตประทุษร้ายนั้นมันจะหายที่ไหนได้ เราคิดประทุษร้ายต่อคนอื่น คนอื่นก็ประทุษร้ายแก่เรา คิดพยาบาทจองเวรแก่เรานี่ (มันไม่หายสักที) มันเป็นเวรเวียนต่อกันอยู่อย่างนั้นตลอดกาลเวลา แล้วใครจะไปชำระให้มันหายได้ ต้องใช้เวรกันอยู่นั่นเองตลอดเวลา เว้นเสียแต่ว่าเรามาหัดทำสมาธิภาวนาอย่างที่เราทำกันอยู่นี่แหละ

กรรมอันนั้นเป็นของเลว สามารถที่จะไปให้ผลในชาติใดชาติหนึ่งหรือชาติต่อไป เหตุนั้นเราชำระเสียในชาตินี้ไม่ให้มันมีต่อไป ชาติหน้าก็อาจจะผ่อนผันหรือเบาลงไปก็ได้ หากว่าคนนั้นยังมีชีวิตอยู่ เราไปขอขมาโทษเขา หรืออโหสิกรรมกันแล้ว มันก็แล้วกันในชาตินี้แหละ ถ้าหากว่าฝ่ายหนึ่งตายไป เขาไม่อโหสิกรรมให้เราได้ ก็มีอย่างเดียวคือเราเพียรภาวนาทำสมาธิเท่านี้แหละ เมื่อเห็นโทษแล้วก็คิดเห็นบาปเห็นกรรมที่ทำไว้

มันก็สามารถที่จะเบาบางลงไป ถึงไม่หมดก็สามารถให้เบาบางลงได้ บางลงไปอย่างนี้เรื่อยๆ มันก็มีวันหนึ่ง (มีชาติหนึ่งซึ่งจะหายแก่กันได้) ที่เวรนั้นสามารถจะหมดไปได้

เหตุนั้น ในเมื่อยังมีชีวิตอยู่ชาตินี้แหละ ทุกๆ คนต้องเคยมีอาฆาตพยาบาทเบียดเบียนเคียดโกรธอะไรต่างๆ ซึ่งกันและกัน สามารถพูดประชดกัน สามารถพูดคำหยาบเหยียดหยามซึ่งกันและกัน ซึ่งคนนั้นเขาจะมีความรู้สึกอย่างไรก็ตาม หรือไม่มีความรู้สึกก็ช่าง เรียกว่าเป็นเวรเป็นกรรมแก่ตัวของเรา ควรที่จะให้อโหสิกรรมกันเสียในชาตินี้ คือตัวของเราเห็นโทษของตนแล้วจึงไปขอขมาโทษ บอกว่า ฉันได้ทำอย่างนั้นเป็นโทษเป็นกรรมอย่างนั้นๆ แก่คุณหรือแก่เธอ และขออโหสิกรรมให้ฉันหน่อย ครั้นถ้าหากว่าคนนั้นไม่เป็นอันธพาลไม่เป็นคนหยาบช้า เขาก็จะอโหสิกรรมให้ ถ้าคนนั้นเป็นคนพาล คนหยาบช้า เขาก็ไม่อโหสิกรรมให้ ก็ยังเป็นเวรเป็นกรรมต่อกันไปอีก **เวรกรรมนี่เป็นของน่ากลัวมาก ไม่มีสิ่งใดที่จะแก้ไขได้ พิธีตัดกรรมตัดเวร ทำสะเดาะเคราะห์อะไรต่างๆ ก็ตาม แก้ไขไม่ได้ทั้งนั้น แก้ได้แต่เมื่อมีชีวิตอยู่ ให้อโหสิกรรมซึ่งกันและกันนั่นแหละถึงแก้ได้**

นี่แหละ ศาสนาพุทธต้องเชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม อย่างนี้ เราถือศาสนา อย่าไปถือเหลวไหล หรือถือไว้เฉยๆ ไม่เข้าถึงจิตถึงใจ เพียงตื้นๆ เผินๆ ประเดี๋ยวเขามาหลอกลวงก็เลยหลงเชื่อตามเขาไป ถ้าหากเข้าใจเชื่อถือมั่นคงอย่างที่อธิบายนี้แล้วใครจะลากจะฉุดไปก็เชิญเถิด ไม่กลัวไม่หวั่นไหว พระพุทธเจ้าทรงเทศนาว่า *ผู้ถือพุทธศาสนามั่นคงแล้ว ตัดหางปล่อยได้ พึ่งตนเองได้ ไม่เชื่อคำคนอื่นเด็ดขาด*

ทีนี้จะเทศน์ถึงเรื่อง *กิจส่วนตัว* อันเป็นหลักเบื้องต้น หลักที่ ๑ และหลักที่ ๒ ดังได้อธิบายแล้ว ได้แก่ **กาย** และ **จิต** ผู้จะทำความดีได้ต้องมีจักร ๔ ประการ คือ **ทาน ศีล สมาธิ** *และ* **ปัญญา** *ของ ๔ อย่างนี้เป็นไปด้วยกัน* จะแยกกันไม่ได้

ทาน *คือการให้วัตถุสิ่งของที่เป็นประโยชน์แก่คนอื่น* **เรียกว่าทาน** บางคนเห็นว่าการทำทานเป็นของภายนอก ความจริงแล้วไม่ใช่ของภายนอก เป็นของภายในแท้ ทานเกิดจากจิตจากใจขึ้นมาทีเดียว ถ้าไม่มีจิตมีใจจะทำทานได้อย่างไร ความเลื่อมใสศรัทธาเกิดขึ้นที่ใจ เมื่อศรัทธาเลื่อมใสแล้ว วัตถุสิ่งของภายนอกอะไรๆ ทั้งหมดเป็นทาน

ทั้งนั้น มีเงินนับเป็นล้านๆ ถ้าไม่มีศรัทธาเกิดจากใจแล้วก็ทำไม่ได้ ทำทานแล้วมันเบิกบาน จิตใจผ่องใส ถ้ามีข้าวมีน้ำ มีอาหารการกินทุกสิ่งทุกอย่าง ทำบุญทำทานไปได้สงเคราะห์คนอื่นก็เบิกบานจิตใจ ถ้ามีผ้าผ่อนเครื่องนุ่งเครื่องห่ม เราได้สงเคราะห์คนทุกข์คนจน แบ่งความสุขให้เขา จิตใจเราก็สบายเบิกบานแจ่มใส เมื่อจิตศรัทธาแล้วของอะไรๆ ก็ทำทานได้ทั้งนั้น แม้แต่ใบไม้ต่างๆ ที่มีในป่า เราเด็ดมาทำเป็นผักให้ทานก็เป็นบุญทั้งนั้น เราให้สิ่งของแก่คนที่เขาต้องการสิ่งนั้นๆ ด้วยความเมตตาปรานีเอ็นดูสงสารแก่คนอื่นที่ทุกข์ยากลำบากตรากตรำ เรียกว่า **ทานด้วยความสงเคราะห์**

ส่วนทานให้แก่ผู้มีพระคุณ เช่น บิดามารดา เป็นต้น เรียกว่า **ทานบูชาคุณ** *ถามว่า* บิดามารดาท่านอุดมสมบูรณ์อยู่แล้ว เราทำทานเล็กๆ น้อยๆ จะตอบแทนคุณท่านได้หรือ *ตอบว่า* ได้ วัตถุทานไม่มีปัญหา ถ้าทำด้วยน้ำใจเคารพนอบน้อมบริสุทธิ์จริงๆ แม้จะเป็นน้ำเย็นสักแก้วหนึ่งยกให้ท่าน ย่อมมีค่ามหาศาล ส่วนผู้รับก็จะเกิดปีติอันล้นพ้น

ทานอีกอย่างหนึ่ง **ทานโดยไม่ปรารถนาอะไรทั้งหมด เราสละจาคะออกไปเฉยๆ** *มันจะเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์อย่างใดก็ตามเถิด จะมีผู้รับหรือไม่มีผู้รับก็ช่าง แต่จาคะออกจากใจเรา คือว่ามันหนักอยู่ในใจของเรา เมื่อจาคะแล้วก็เบาบางจากจิตใจ ทำทานอย่างนี้ดี* **เป็นทานอย่างวิเศษสูงสุด** *เรียกว่า* **จาโค** *คือการสละออกจากใจ* **ปฏินิสฺสคฺโค** *สละคืนไป* **อนาลโย** *ไม่ได้เกี่ยวข้องในใจอีก* **นั่นเป็นทานสูงสุดทีเดียว** *อันนั้นเรียกว่าเป็นบุญอันหนึ่งและเป็นทานอันหนึ่งพร้อมกันไปในตัว*

ธรรมดาการทำทาน นักปราชญ์ท่านไม่ยกโทษหรอก มีแต่สรรเสริญ มีแต่คนพาลเท่านั้นยกโทษ ยกโทษอย่างไร คือของมีมากมายทำบุญทำทานหมด ยกให้เขาทำไม ให้คนนั้นคนนี้ทำไม ของเราหามาได้ต้องใช้ส่วนตัวซีจะเป็นประโยชน์ จะไปบำรุงบำเรอคนอื่นทำไม นั่นน่ะ อันธพาลจะต้องพูดอย่างนั้น มีอย่างนั้น เห็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าท่านไม่ตรัสอย่างนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายก็ไม่พูดอย่างนั้น การสงเคราะห์สงหาคนอื่นนั้นเรียกว่าทำให้ใจเบิกบานเป็นสุข แล้วคนอื่นก็ได้ประโยชน์จากเราด้วย น่าสงสารคนเกิดมามีกายมีใจ เกิดมาพร้อมแล้ว ทำอะไรก็พร้อมกันทำ แต่คนไม่เห็นใจของตนหาว่าทานเป็นของนอกจากใจ

พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า ***ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจประเสริฐ จะพูดจะทำสำเร็จด้วยใจทั้งนั้น***

ศีล คราวนี้ใกล้เข้ามาในตัวของเราอีก *เรารักษาศีล คือ รักษากาย วาจา ใจ ของเราไม่ให้ทำชั่ว ถ้าทำชั่วอยู่แล้วก็งดเว้นจากความชั่วนั้นเสีย* **การทำทาน อานิสงส์ไม่มากเหมือนการรักษาศีล การรักษาศีลมันใกล้เข้ามาหาความบริสุทธิ์ที่ตัวของเรา** ศีลเป็นของงาม จะประดับตกแต่งร่างกายของเราให้มันงามสักเพียงไร ถ้าหากไม่มีการรักษาศีล คือรักษากาย วาจา ใจ ให้สุภาพเรียบร้อย ก็เหมือนเอาทองแต่งลิง รูปร่างจะไม่สวยไม่งามก็ตามเถิด ขอให้มีศีลสมบูรณ์บริบูรณ์ กิริยามารยาทเรียบร้อยดีงามแล้ว ย่อมเป็นที่ทัศนาการของคนทั้งหลายทั่วไปหมด คนไหนเห็นก็ให้น่ารักน่าชมน่าชอบ น่านิยมยินดี

การภาวนาทำสมาธิ คราวนี้ยิ่งใกล้เข้ามาอีก เข้าถึงใจเลยทีเดียว *อะไรทั้งหมดที่ทำไว้เกิดจากใจทั้งนั้น ไม่ว่าทำดีทำชั่ว การรักษาใจให้สงบ รักษาใจให้บริสุทธิ์ รักษาใจให้เป็นสมาธิภาวนาแน่วแน่เต็มที่ อันนั้นเรียกว่า* **ภาวนาสมาธิ**

ปัญญา เบื้องต้นเป็นปัญญาที่เกิดจากความรู้ความเห็นความเข้าใจในการที่จะทำทานก็ดี ที่จะรักษาศีลก็ดี ที่จะภาวนาก็ดี เกิดจาก**ปัญญา** *คือเกิดความรู้ความเห็นความเข้าใจเสียก่อน จึงมีศรัทธาที่จะกระทำทาน รักษาศีล และภาวนา* ปัญญากลับย้อนคืนมาสนับสนุน ทาน ศีล ภาวนาสมาธิ ให้มีขึ้นบริบูรณ์ ถ้าไม่มีปัญญาเสียแล้ว ทำทานก็ไม่ได้ รักษาศีลก็ไม่ได้ ทำสมาธิก็ไม่เป็น คนที่มีสมบัติข้าวของมากๆ ลองดู ถ้าไม่มีปัญญาเหล่านี้แล้ว ไม่สามารถที่จะสละได้ ศีลก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีปัญญาแล้ว ศีล ๕ ศีล ๘ ไม่สามารถรักษาได้เลย เมื่อมีปัญญาเห็นโทษเห็นคุณแล้วก็รักษาได้ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ก็เหมือนกัน ต้องมีปัญญาเสียก่อนจึงรักษาได้ ปัญญาสามัญธรรมดานี่แหละ ไม่ต้องใช้ปัญญาลึกซึ้งหรอก **ปัญญาวิปัสสนา** นั้น *ท่านพูดลึกซึ้งสำหรับผู้เจริญสมาธิแก่กล้าแล้วต่างหาก และเป็นของนึกคิดเอาไม่ได้ เมื่อมันจะเกิด ย่อมเกิดขึ้นเองเฉพาะเรื่องของมันเองต่างหาก* ตอนนี้ต้องใช้ปัญญาเบื้องต้นสามัญอันนี้เสียก่อน

ท่านพูดไว้ว่า *ทำบุญทำทานร้อยครั้งพันที* **ก็ไม่เท่ารักษาศีลครั้งหนึ่ง** *รักษาศีลร้อยครั้งพันที* **ก็ไม่เท่าภาวนาครั้งหนึ่ง** *จิตเป็นสมาธิขณะชั่วเวลาช้างกระดิกหูเท่านั้น หรือขณะงูแลบลิ้นเท่านั้น* **ก็บุญอานิสงส์อักโข** ผู้ที่จะพ้นทุกข์ได้ก็เพราะสมาธิทั้งนั้นเป็นหนทางเดียว

นี่อธิบายถึงเรื่องกิจส่วนตัวที่จะต้องทำ เป็นหน้าที่ของทุกๆ คนต้องทำด้วยตนเอง ทำทานมีมากมีน้อยก็ต้องทำด้วยตนเอง รักษาศีลก็โดยเฉพาะส่วนตัวแท้ๆ ใครรักษาศีลให้ไม่ได้ ทำสมาธิยิ่งลึกซึ้งหนักแน่นเข้าไปกว่านั้นอีก แต่ละคนก็ต้องรักษาจิตใจของตนๆ ให้มีความสงบ หยุดวุ่นวายแส่ส่าย ถ้าเราไม่รู้จักวิธีทำสมาธิแล้ว ก็ทำสมาธิไม่เป็น จิตใจก็เดือดร้อนดิ้นรนเป็นทุกข์ เหตุนั้นจึงว่า **การทำทาน รักษาศีล ทำสมาธิ นี่เป็นกิจเฉพาะส่วนตัว ทุกๆ คนจะต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตน**

เอาล่ะอธิบายแค่นี้ เอวํฯ

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

จงทำสมาธิตั้งจิตให้มั่นในคำบริกรรมอันหนึ่งอันใดก็ได้ จะบริกรรมอะไรก็เอาเถิด *พุทโธ* หรือ *อานาปานสติ* หรือ *มรณสติ* หรือ *สัมมาอรหัง* ก็ได้ *ยุบหนอพองหนอ* อะไรก็ได้ทั้งนั้น แต่ให้เอาอันเดียว

ขอให้เข้าใจว่า คำบริกรรมนั้นเป็นเครื่องล่อให้จิตเข้ามาอยู่ในคำบริกรรมเท่านั้น จะไปถือเอาคำบริกรรมนั้นเป็นจริงเป็นจังไม่ได้

เมื่อจิตเข้ามาอยู่ในคำบริกรรมแล้ว จับเอาตัวจิตได้แล้ว มันจึงค่อยวางคำบริกรรม บางทีวางเองโดยไม่รู้ตัว ถ้าหากไม่วางเองแล้วก็วางเสีย จิตมีอันเดียว ไม่ใช่หลายอย่างหลายดวง เมื่อไปยึดเอาอานาปานสติเป็นหลัก หรือยึดพุทโธ หายใจเข้า *พุท* หายใจออก *โธ* อะไรต่างๆ เรายึดเอาเพียงหลักเท่านั้น จิตเป็นผู้ยึด จิตเป็นผู้ไปเห็น

แล้วเราก็มองผู้นั้นแหละ ผู้ว่าพุทโธๆ นั่นแหละ มองดูเพ่งดูอันนั้นจนกระทั่งจิตค่อยสงบลง ในผลที่สุดจิตก็จะวางคำบริกรรม เมื่อวางพุทโธแล้ว มันจะมีอะไรล่ะคราวนี้ มันก็ไม่มีอะไร มีอันเดียวเหลืออยู่แต่ใจละซี ขอให้จับจิตตรงนั้นให้ได้

ครั้นเมื่อจับจิตได้แล้ว รักษาจิตให้มั่น ต้องใช้สติควบคุมรักษาจิตตลอดเวลา จิตมันจะคิดก็ตาม มันจะนึกมันจะส่งส่ายอะไรก็ช่าง ขอให้ตามควบคุมดูให้รู้ตัวอยู่เสมอ แม้ผลที่สุดจิตไปยึดในสิ่งใดก็จะวางในสิ่งนั้น ไม่ส่งส่ายไปเห็นสิ่งทั้งปวง ไม่คิดไปเรื่องใดๆ ทั้งหมด วางแล้วมันก็ยังเหลือแต่จิต (ก็เหมือนกับเวลาพิจารณาพุทโธ หรืออานาปานสติ เรามองดูเพ่งดูจนกระทั่งจิตสงบมั่นคงแล้ว มันก็วางพุทโธเหลือแต่จิต) **เรื่องการฝึกหัดปฏิบัติภาวนาทั้งปวงหมดเพื่อต้องการให้เห็นจิต จะภาวนาอย่างไรก็เอาเถิด ถ้าไม่เห็นจิตแล้วก็ไม่มีประโยชน์ ถ้าเห็นจิตจับจิตได้แล้ว นั่นแหละได้ชื่อว่าภาวนาแล้ว**

เราเกิดขึ้นมาต้องมีจิต แต่ว่าเราไม่เห็นจิต เราฝึกหัดจิตแต่ไม่เห็นจิต จะฝึกหัดได้อย่างไร ในการฝึกหัดช้าง ม้า โค กระบือ ก็ตาม ไม่มีตัวช้าง ตัวม้า จะฝึกหัดได้อย่างไร มันต้องมีตัวจึงค่อยฝึกหัดได้ ถ้าเห็นจิตแล้วรักษาจิตไว้ได้แล้ว จิตอยู่ในอำนาจของเราแล้วคราวนี้ ไม่ใช่เราอยู่ในอำนาจของจิตแล้ว เราบังคับมันได้ มันจะส่งส่ายไปไหน ถ้าไม่ให้มันส่งไปก็บังคับอยู่ได้ ไม่ให้มันคิดนึก มันก็ไม่คิดไม่นึก หรือถ้าหากมันไปคิดนึกก็บังคับให้มันอยู่ในขอบเขตของสติ เมื่อมันส่งไปในอะไรนิดๆ หน่อยๆ เราบังคับให้มันกลับมาอยู่ที่นั่นอีก มันก็อยู่ อย่างนั้นเรียกว่า **ใช้จิตได้แล้ว** ไม่เหมือนจิตใช้เรา

แต่ก่อนจิตใช้เราให้หัวเราะก็ได้ ให้ร้องไห้ก็ได้ ให้เศร้าโศกเสียใจก็ได้ เกิดทุกข์นานาประการ นั้นจิตใช้เราทั้งนั้น ครั้นเรามาฝึกหัดจิต คราวนี้จิตอยู่ในบังคับของเราแล้ว เราใช้มันได้แล้ว ก็สบายละซี ส่วนที่มันจะเป็นอย่างไรต่อไป อย่าเพิ่งไปอยากรู้ ทำให้มันได้อย่างนั้นเสียก่อน ต่อไปมันหากจะมีอุบายแยบคายเอง มันเกิดขึ้นจากอันนั้นแหละ

เอาล่ะ ทำภาวนาต่อไป

ขันธ์ ๕

แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย
วันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๖

จะเทศนาเรื่องธรรมะให้ฟัง เรื่องธรรมะก็ไม่ใช่เรื่องอื่นไกล เราฟังกันมามากมาย แล้วอาจจะลืมก็ได้ เพราะธรรมมีอยู่ใกล้ตัวของเรา ของใกล้ตัวเรามักจะลืมเสียเป็นส่วนมาก เพราะถือว่าของมีอยู่ในตัวแล้วพิจารณาเมื่อไรก็ได้

คำว่า **ธรรมะ** ในที่นี้หมายถึง *ของมีอยู่เป็นอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด มันเป็นอยู่อย่างนั้น มีอยู่อย่างนั้น เรียกว่าธรรมะ*

คำว่า **เห็นธรรมะ** *คือเห็นจริงตามของที่มันเป็นเองนั่นเอง มันเป็นอยู่อย่างไร ให้เข้าใจว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้น เรียกว่าเห็นสภาพของธรรมะ*

ตรงนี้แหละเป็นของสำคัญ เห็นได้ยาก เพราะคนเรานั้นเห็นอะไร ดูอะไร ก็อยากจะดูของใหม่เรื่อยไป ของเก่าเลยลืมเสีย มันก็เลยไม่ชัดไม่เจนขึ้นมา หากันไปเถิด หาธรรมะ หาเท่าไรก็หาไป ถ้าไม่เห็นสภาพตามเป็นจริงแล้วก็ไม่เห็นธรรมะอยู่นั่นเอง

ให้เข้าใจว่า **ของเป็นอยู่มีอยู่ในตัวของเราเรียกว่าธรรมะทั้งนั้น** อย่างที่เราเห็นธรรมะว่า *ความเกิดก็มีอยู่ ความแก่ก็เป็นอยู่มีอยู่ ความตายก็มีอยู่ในตัวของเรา แต่ไม่อยากดู เลยไม่เห็นธรรมะ* อันการที่ไม่เห็นธรรมะ คือการไม่พอใจ ไม่เลื่อมใส ไม่ยินดีกับของที่มีอยู่เป็นอยู่นั่นเอง ครั้นหากเราพอใจเลื่อมใสยินดีในธรรมะที่เป็นอยู่มีอยู่นี้แล้ว พิจารณาลงไปเถิด ความชัดเจนแจ่มแจ้งก็จะเกิดขึ้นในใจของเรานี้เอง

เหตุนั้น *ท่านผู้พิจารณาธรรม ท่านจึงพิจารณาของในตัวเองอยู่ตลอดเวลา ขอให้มีศรัทธาเลื่อมใสพอใจยินดีอย่างยิ่งในธรรมะนั้นๆ ที่มีอยู่ในตัวของเรา ก็จะเป็นประโยชน์แก่ตัวของตนเองอย่างยิ่ง*

ที่จะอธิบายวันนี้ก็เรียกว่าธรรมะอันหนึ่ง นอกจากธรรมะหลายๆ อย่างแล้ว ธรรมะอันนี้เรียกว่า **ขันธ์ ๕** *คือตัวของเรานี่แหละ ไม่ใช่อื่นไกล* **ตัวของเราทั้งหมด** *เรียกว่า* **ขันธ์ ๕** *คือ* **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** *รูป* ก็มีในตัวของเรานี้ *เวทนา* คือความสุข ความทุกข์ หรือความไม่สุขไม่ทุกข์ ก็มีอยู่ในตัวของเรานี้ *สัญญา* คือความจดจำหมายมั่นว่านั่นนี่ต่างๆ *สังขาร* คือความคิดปรุงแต่ง *วิญญาณ* คือความรู้สึก

ที่จะอธิบายในวันนี้มี ๕ อย่างเท่านี้แหละ มีอยู่ในตัวของเรานี้ทั้งหมดแล้ว น้อมลงในตัวของเรานี่แหละ มีอยู่ในตัวของเรานี้ครบบริบูรณ์แล้วทั้ง ๕ อย่างนี้ แต่เราไม่ได้พิจารณา เหตุนั้นจึงจะอธิบายเพื่อให้เข้าใจ

รูป เราพิจารณาโดยอาการเป็นของโสโครก ไม่สวยไม่งาม ก็มีพร้อมในตัวของเราหมดทุกสิ่งทุกประการ เหงื่อไคลไหลออกจากร่างกายเป็นของปฏิกูล เราก็เห็นกันว่าเป็นของปฏิกูล จึงค่อยอาบน้ำชำระกายอันเน่าเฟะอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าเน่าตั้งแต่ตัวของเรายังไม่ตาย ของสกปรกมันไหลออกมา ที่ภาษาเขาเรียกกันว่าขี้ไคล คือมันค่อยยังชั่วหน่อยหนึ่ง จึงเรียกว่าขี้ไคล มันไม่ใช่ขี้แท้ๆ มันฝังไคลชั่วนิดหน่อย เหม็นสาบเหม็นโขลง เหล่านี้ก็มีแล้วในตัวของเรา มีครบหมด ขี้มูก น้ำลาย ขี้หู ขี้ตา ล้วนเป็นขี้ทั้งนั้น แต่มันหยาบหน่อยไม่อยากพูด คนเราเลยพูดว่า มูลตา มูลหู เสีย

ส่วนที่ถ่ายทอดออกจากร่างของเราเรียกว่า *ขี้* ทั้งนั้นแหละ อย่างของเศษของเหลือเราเรียกว่าขี้ เช่น ขี้กบ ขี้เลื่อย ขี้กาบมะพร้าว เรียกว่าขี้ทั้งนั้น เศษอาหารที่เรารับประทานเข้าไป เศษจากมันไปหล่อเลี้ยงร่างกายแล้ว มันไหลออกมาตามที่ต่างๆ ทั้งตัวจึงเรียกว่าขี้

อันนี้เป็นธรรมะ ให้พิจารณาให้เห็นเป็นธรรม ของที่เป็นจริงแล้วใครจะปกปิดอย่างไรก็เป็นจริงอยู่อย่างนั้น พูดให้เห็นตามเป็นจริงจึงเป็นธรรม เรียกว่า **พิจารณาให้เป็นของปฏิกูล**

คราวนี้พิจารณาเป็น **ธาตุ** *เขาเรียกว่า* **ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม** *เป็นธาตุ ๔* ตัวของเราที่เป็นก้อนนั่งอยู่ที่เรียกว่าเป็นก้อนดินก้อนหนึ่ง ไม่เรียกว่าหญิงหรือชาย ที่เรียกว่าหญิงว่าชายนั้น เป็นแต่สมมุติเรียกขึ้นมาเฉยๆ หรอก อันที่จริงมันเป็นสักแต่ว่าก้อนธาตุทั้งหมด ที่ตั้งเป็นก้อนอยู่นี่ล้วนเป็นธาตุ ๔ ทั้งนั้น นี่ก็เป็นธรรมอันหนึ่ง เรียกว่า **ธรรมธาตุ**

หรือจะพิจารณาให้เห็นเป็น **อนิจจัง** *ของไม่เที่ยง* หรือเห็นเป็น **ทุกขัง** *เป็นของทนอยู่ไม่ได้* หรือเห็นเป็น **อนัตตา** *เป็นของไม่ใช่ตนใช่ตัวของใคร เป็นของว่างเปล่า*

ของก้อนเดียวนี่แหละพูดถึงเป็น **ธาตุ ๔** *ดิน น้ำ ลม ไฟ* ก็อันนี้ เป็น **อสุภปฏิกูล** ก็อันเดียวกันนี่แหละ มันเป็นธรรมแต่ละอย่างๆ พูดว่าเป็น **ขันธ์ ๕** เขาก็เรียกตัวของเรานี่แหละ แล้วจะไปเอาที่ไหนอีก ธรรมะมีอยู่ในตัวของเราแล้ว มีความเชื่อมั่นของเราเท่านั้นแหละว่า *โอ้ เรามีธรรมแล้วนี่ มีธรรมอยู่ในตัวของเราหมดแล้วนี่* (เชื่อมั่นแล้วก็พิจารณาไปซิคราวนี้ พิจารณาเป็นธาตุ ๔ ก็พิจารณาลงไป เป็นของอสุภปฏิกูล ก็พิจารณาลงไป เป็นขันธ์ก็พิจารณาลงไป)

รูปขันธ์ *เป็นก้อนทุกข์* **เกิดขึ้นมาแล้วเป็นทุกข์ แสนลำบาก** แต่เราไม่เชื่อความทุกข์ของเรา ครั้นเจ็บไข้ได้ป่วย ถ้ามันทุกข์ก็หายามากินแล้วก็หายไป เดินไปเหนื่อยก็นั่ง นั่งเหนื่อยก็นอน อันนี้แหละ **มันบังทุกข์ จึงไม่เห็นทุกข์** *คนเราไม่เห็นทุกข์ จึงไม่เห็นธรรม* **เห็นทุกข์นั่นแหละจึงเห็นธรรม** เปลี่ยนอิริยาบถอยู่อย่างนี้ทุกข์ก็ไม่เกิด ทุกข์ไม่เกิดก็เลยไม่เห็นธรรม แยกออกไปอธิบายได้มากมายเหลือหลาย อธิบายวันยังค่ำก็ไม่มีจบไม่สิ้นสุดสักที ถ้าพิจารณาเห็นชัดด้วยใจของตนแล้ว จะเห็นว่ากายของเรานี้ไม่มีอะไรเลย จะเห็นเป็นสักแต่ว่ารูปอันหนึ่งเคลื่อนไหวไปมาอยู่เท่านั้น

เวทนาขันธ์ *คือ* **ความสุข ความทุกข์ หรืออุเบกขา ความวางเฉย** พิจารณาความทุกข์ก็อย่างที่พูดมาแล้วนั่นแหละ เรื่องการเจ็บการปวดต่างๆ หรือความหิวโหย กระหาย ความเย็น ความร้อน อ่อนแข็งต่างๆ สารพัดทุกอย่างล้วนแต่ทุกข์ทั้งนั้น คนเราต้องการแต่ความสุข อันเรื่องทุกข์แล้วไม่อยากจะพูดถึงเลย แม้ไม่พูดถึง มันก็ทุกข์อยู่อย่างนั้น ไม่ใช่ไม่พูดเรื่องทุกข์แล้วทุกข์มันจะหายไป เมื่อเกิดอะไรวุ่นวิวุ่นวายเดือดร้อนแล้วก็

พูดว่า *แหม ทุกข์จริงๆ* แล้วก็ลืมไปเสีย ไม่พิจารณากันจริงๆ จังๆ สุขเวทนานั้นมีน้อยที่สุด มีสุขนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็กลับไปหาทุกข์อีก โดยมากมักเห็นความทุกข์เป็นสุขไปเสีย ที่เรียกว่า *หวงความทุกข์เป็นสุข*

แต่ **อุเบกขาเวทนา** นี่ซิ จะไปหาที่ไหน ในคนเราหาไม่ค่อยพบ น้อยนักน้อยหนาที่จะเป็นอุเบกขาเวทนา มีอุเบกขาประเดี๋ยวเดียวแล้วก็หายไปไม่อยู่ได้นาน ที่เห็นชัดเจนก็ใน *ผู้ที่เข้าสมาธิสมาบัติ จิตลงมารวมเป็นกลางเฉยๆ นั่นแหละถึงจะเป็น* **อุเบกขาเวทนา** *ถ้าทำสมาธิไม่ได้แล้ว มันไม่เป็นอุเบกขาสักที คิดส่งส่ายโน้นนี่อะไรต่างๆ หลายเรื่องทั้งอดีตและอนาคต ครั้นถ้าผู้คิดส่งส่ายหลายเรื่องหลายอย่างไม่รวมเป็นสมาธิภาวนาแล้ว* **จะไม่ได้พบอุเบกขาเวทนาเลย** นี่เป็นอีกขันธ์หนึ่งเรียกว่า **เวทนาขันธ์**

สัญญาขันธ์ คือ จดจำสิ่งสารพัดวัตถุทั้งปวงหมด รวมทั้งที่จดจำเรื่องราวในอดีตอนาคตเข้ามาไว้ในใจของตน แล้วก็รักษาเลี้ยงไว้ให้งอกงามอยู่เรื่อยๆ นี่เรียกว่า **สัญญาขันธ์**

สังขารขันธ์ คือ คิดปรุงแต่งอย่างนั้นอย่างนี้สารพัดทุกอย่าง ให้มันเกิดมีขึ้นตลอดวันยังค่ำคืนยันรุ่ง หาที่สุดไม่ได้ เรียกว่า **สังขารขันธ์**

วิญญาณขันธ์ วิญญาณตัวนี้เป็นวิญญาณในขันธ์ ๕ วิญญาณมี ๒ อย่าง คือ **วิญญาณในขันธ์ ๕** และ **ปฏิสนธิวิญญาณ** *ปฏิสนธิวิญญาณ* คือ วิญญาณตัวมาเกิดเป็นคนทีแรก ส่วน *วิญญาณในขันธ์ ๕* หมายถึง ความรู้ที่เกิดขึ้นเบื้องต้นของผัสสะแล้วก็หายไป เช่น ตาเห็นรูป ตัว *ผู้รู้* เรียกว่า *วิญญาณ* ต่อจากนั้นตัวสัญญาก็เข้ามาแทนมาจำได้ว่าเป็นรูปนั่นรูปนี่ แล้วสัญญาก็ดับไป สังขารก็เข้ามาปรุงแต่งคิดนึกต่อไป อันความรู้ว่าเป็นรูปทีแรกนั่นเรียกว่า **วิญญาณขันธ์ในขันธ์ ๕**

วิญญาณขันธ์ในขันธ์ ๕ *ก็ดี* **ปฏิสนธิวิญญาณ** *ก็ดี* **เป็นตัวเดียวกันนั่นแหละไม่ใช่ตัวอื่นไกล มันเป็นตัวใจตัวเดียวนั่นแหละ แต่มันทำหน้าที่ต่างกัน** *ถ้าทำหน้าที่เป็นผู้รับรู้ของผัสสะในอายตนะทั้งหก เรียกว่า* **วิญญาณขันธ์ ปฏิสนธิวิญญาณ** *คือวิญญาณตัวนำให้มาเกิด ถ้าไม่มีวิญญาณตัวนี้ก็ไม่มาเกิด* **มันรวมเอา อวิชชา ตัณหา**

อุปาทาน กรรม รวมอยู่หมดในตัววิญญาณนั้น ความจริงแล้วอวิชชาก็ตัวใจนั้นแหละ ตัณหาก็ตัวใจนั่นแหละ อุปาทานก็ตัวใจนั่นแหละ กรรมก็ตัวใจนั้นแหละ คำว่ามันมารวมอยู่ที่เดียวเป็นแต่คำพูดเฉยๆ แท้ที่จริงแล้วมันไม่ได้เรียกมารวมกัน ธรรมทั้งสี่อย่างนี้มันหากทำหน้าที่ของสัตว์ผู้จะเกิดต่างหาก ผู้จะมาเกิดต้องมีธรรม ๔ อย่างนี้สมบูรณ์จึงจะเกิดได้

ทำไมจึงเรียกว่าขันธ์ **ขันธ์** *แปลว่า* **กอง หมวดหมู่ เป็นกองไว้** อย่างขันที่เขาเรียกของภายนอก ขันใส่ข้าว ขันใส่น้ำ ขันใส่ดอกไม้ ฯลฯ มันเป็นขันอันหนึ่ง เขาใส่เอาไว้ไม่ให้มันกระจัดกระจายไป เรียกว่า ขัน อันนี้ก็เหมือนกัน **ไม่ให้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กระจัดกระจายไป** *จัดไว้เป็นหมวดหมู่แต่ละอย่างไม่ให้มันปนกัน*

สมมุติบัญญัติอธิบายไปหลายเรื่องหลายอย่าง ล้วนอธิบายถึงเรื่องของ **ใจ** ตัวเดียวนี่แหละ เรียกว่า **ขันธ์** เรียกว่า **ธาตุ อายตนะ** อะไรต่างๆ หลายอย่าง แต่ก็หมายถึงตัวเดียวคือใจนั่นแหละ พอเรียกอันนั้นอันนี้สารพัดต่างๆ ไป ก็ฟังเพลินไปเลย เลยลืมตัวเดิมคือใจ

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลกนี้ล้วนแล้วแต่ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นผู้เห็นธรรม ใจเป็นใหญ่กว่าสิ่งทั้งปวงหมด ถ้าไม่มีใจ สิ่งทั้งปวงในโลกก็ไม่มี สิ่งทั้งปวงหมดเกิดจากใจอันเดียว อย่างสร้างบ้านสร้างเรือนใหญ่ๆ โตๆ นี่ ถ้าใจไม่มีแล้ว ใครจะไปสั่งสร้างตนตัวของเรานี้ ถ้าใจไม่มีมันจะอยู่ได้อย่างไร ก็ต้องดับสูญไปละซิ ใจเป็นใหญ่ มันอยู่ได้ก็เพราะใจ

นี่แหละขอให้พิจารณาอย่างนี้ ไม่ต้องไปพิจารณาอื่นไกล ธรรมทั้งหลายนั้นมีอยู่ในตัวของเราหมด ขอให้เชื่อแน่วแน่ในใจ ในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า โอ้ ธรรมนี้มีอยู่ในตัวของเรานี้เอง จะขึ้นเหนือล่องใต้ จะไปไหนใกล้หรือไกล ธรรมมีอยู่ในตัวเราหมดทุกสิ่งทุกประการแล้ว เราหอบธรรมไป แต่เราไม่ดูธรรมของเราน่ะซี มันจึงไม่เห็นธรรม ครั้นมาดูตรงนี้แล้ว เห็นธรรมชัดเจนขึ้นมาว่า อ๋อ ธรรมอยู่ที่นี่หรอก ก็หมดเรื่องทีนี้ไม่ต้องวิ่งหาหรอก ธรรมมีอยู่ในตัวของเราแล้ว

จึงว่าขอให้ตั้งศรัทธาเชื่อมั่นเต็มที่แล้วพิจารณาธรรมะ ก็จะไม่มีที่สิ้นที่สุด ธรรมะมีอยู่ในตัวของเรา อันนี้เป็นธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนทุกๆ คัมภีร์ทรงแสดงออกไปจากธรรมะอันนี้อันเดียวเท่านั้น

นั่งสมาธิ

ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน

ได้อธิบายมามากแล้ว เรื่องกายของเรานี้มันประกอบด้วย ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม (และอยู่ได้ด้วยธาตุ ๔ จึงจะประกอบกิจการหรือคุณงามความดีได้ทุกประการ) ถ้าไม่มีธาตุ ๔ อันเป็นโครงร่างนี้แล้ว สิ่งประกอบเป็นต้นว่า ขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ เป็นต้น ที่จะขับให้เคลื่อนไหวในการที่จะทำกิจนั้นๆ ก็ไม่รู้ว่าจะนำไปติดไว้ตรงไหน และธาตุ ๔ อันนี้ก็หาประโยชน์ไม่ได้

เมื่อเราได้ของดีมีค่ามหันต์และเป็นของอัศจรรย์อย่างนี้ จึงควรพิจารณาด้วยจิตให้เป็นธรรม คือให้พิจารณาให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยสมาธิจริงๆ ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิแน่วแน่ในอารมณ์อันเดียวที่ตนมีอยู่นั้นแล้ว จะพิจารณาอย่างไรมันก็ไม่ชัดเลย เหมือนกับคนขับรถไม่รู้เรื่องของรถ เวลารถติดขัดหรือรถเสียก็ไม่รู้จะทำประการใด ถ้าคนรู้จักเรื่องรถดี มันติดขัดตรงไหนหรือเสียตรงไหนก็จะเข้าไปแก้ตรงนั้นทันที รถก็จะวิ่งไปถึงจุดหมายปลายทางได้โดยสะดวก

กายอันนี้ซึ่งมีจิตเป็นใหญ่ เป็นผู้ขับขี่ให้เคลื่อนไหวไปมาได้ ซึ่งประกอบด้วยขันธ์ อายตนะ เป็นต้น เป็นเครื่องยนต์ เมื่อติดขัดดินฟ้าอากาศแปรปรวนก็ดี หรือด้วยคลื่นมรสุม คือกิเลส มีโลภ โกรธ หลง เป็นต้น ต้องรู้จักจุดเสียของมัน ติดขัดเพราะของภายนอกก็ต้องแก้ด้วยของภายนอก เช่น อากาศวิปริตทำให้ร่างกายไม่สบายก็แก้ด้วยยาด้วยหาหมอ เป็นต้น ติดขัดเพราะของภายใน ก็แก้ด้วยยาธรรมโอสถ ใช้อุบายแยบคายของตนเอง จะหาหมออย่างยาภายนอกไม่มีแล้วเวลานี้ เพราะพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นหมอธรรมโอสถปรินิพพานแล้ว

ฉะนั้น กิเลสของใคร ใครก็ต้องรู้ว่ามันเกิดขึ้นที่ใจของตนเอง ทำใจของตนเองให้เศร้าหมองไม่ผ่องใส เราเห็นโทษของกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว เรายอมสละปล่อยวางให้หนีจากจิตของเรา จิตของเราก็จะปลอดโปร่งสบายไปเลย เพราะจิตของคนเราเป็นของผ่องใสมาแต่เดิม ถ้าจิตไม่ผ่องใสมาแต่เดิมแล้ว ใครจะชำระจิตอย่างไรก็ผ่องใสสะอาดไม่ได้ ส่วนกิเลสเป็นของจรมาใหม่ต่างหาก เราจึงสามารถชำระออกไปได้

เปรียบดังคนเราอยู่คนเดียวเฉยๆ ไม่มีอะไร พอมีคนมาด่าว่า ความโกรธวิ่งเข้าปกปิดจิตใจให้มืดมิด ไม่รู้จักชั่วดีอะไรแล้ว ฉะนั้นจึงชำระกิเลสอันมาปกปิดจิตใจนั้นให้หนีออกไปจากจิตเสีย จิตใจของเราก็ผ่องใสสะอาดปกติอย่างเดิม

* * *

“ผู้ใดทำใจให้ถึงความเป็นกลางได้
ผู้นั้นจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง”

หนังสืออ้างอิง

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (เทสก์ เทสรังสี), หลวงปู่เล่าว่า, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, ๒๕๔๙, บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด.

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (เทสก์ เทสรังสี), ธรรมเทศนาของพระราชนิโรธรังสี, ๒๕๓๕, ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (เทสก์ เทสรังสี), สโมธานธรรมปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, ๒๕๔๓, บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด.

คำแผ่กุศลแก่สรรพสัตว์

ณ วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม
ในพระอุปถัมภ์ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อมฺพรมหาเถร)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
ตำบลคลองกิ่ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี
วันศุกร์ที่ ๒๔ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๖๐ ดิถีขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๑

ขอบุญกุศลจริยา อันข้าพเจ้าทั้งหลายได้บำเพ็ญด้วยดีแล้ว ทางกาย วาจา และใจ กล่าวโดยจำเพาะคือ การสร้างอารามถวายแด่สงฆ์จตุรทิศ อุทิศไว้ในพระบวรพุทธศาสนา อารามนั้นมีนามว่า วัดป่าอัมพโรปัญญาวนาราม ประกอบด้วยปูชนียวัตถุ และเสนาสนะ ต่างๆ กล่าวคือพระพุทธปฏิมาปางนาคปรก พระพุทธปฏิมาปางสมาธิ ศาลาที่ประชุม อาคารพิพิธภัณฑ์ที่ประมวลธรรมโอวาทของพระสุปฏิปันโน ถนนลาดยางกว้าง ๙ เมตร ยาว ๘๐๐ เมตร อ่างเก็บน้ำสาธารณทาน กำแพงรอบพื้นที่ยาว ๒,๘๐๐ เมตร สูง ๓ เมตร ตลอดทั้งบุญกิริยาแห่งการบำเพ็ญทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ด้วยน้ำใจศรัทธาเลื่อมใสมั่นคงในพระรัตนตรัย ดั่งนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐาน แผ่กุศลไปไม่มีประมาณ ขอถวายเป็นพระราชกุศลสนองพระเดชพระคุณ สมเด็จพระบูรพมหากษัตริยาธิราช และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ และเป็นกุศลสนองคุณท่านผู้บำเพ็ญคุณประโยชน์ต่อประเทศชาติ และพระพุทธศาสนา เป็นปฐม

อนึ่ง ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว, คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่ และมีบุญคุณ เช่นมารดาบิดาของข้าพเจ้า เป็นต้นก็ดี ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็นก็ดี, สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี, สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้ง ๓, อยู่ในกำเนิดทั้ง ๔, มีขันธ์ ๕ ขันธ์, มีขันธ์ขันธ์เดียว, มีขันธ์ ๔ ขันธ์, กำลังท่องเที่ยว อยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี, สัตว์เหล่าใดรู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้น จงอนุโมทนาเองเถิด, ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้, ขอเทวดาทั้งหลายจงบอกสัตว์เหล่านั้นให้รู้

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร, อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ, จงถึงบทอันเกษมกล่าวคือพระนิพพาน, ความปรารถนาที่ดีงามของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด, สาธุ สาธุ สาธุ

พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(พระเทสฺรํสี หลวงปู่เทสก์)

อนุสรณ์พิพิธภัณฑ์ฉันทกรานุสรณ์